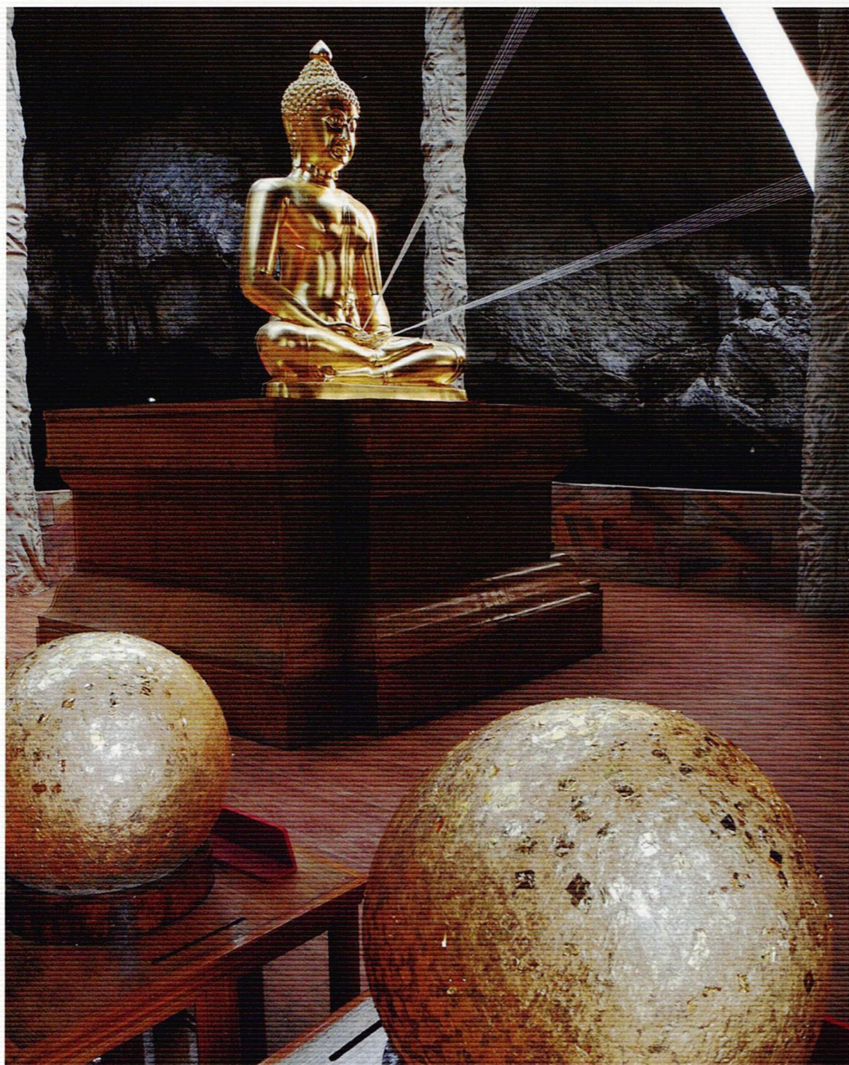
ตถาคตสฺส เหตํ
วาเสฏฺฐา อธิวจนํ
ธมฺมกาโย อิติปิ

วาเสฏฐะ คำว่า ธรรมกาย
เป็นชื่อของพระตถาคต

ก่อนไปวัด : ฉบับวัดถ้ำพุหว้า

ก่อนไปวัด : ฉบับวัดถ้ำพุหว้า



งานปิดทองฝังลูกนิมิต

วัดถ้ำพุหว้า

อ.เมือง จ.กาญจนบุรี

วันที่ ๓๐ มกราคม - ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

คำปรารภ

การจัดงานปิดทองฝังลูกนิมิตของวัดถ้ำพุหว้า ระหว่างวันที่ ๓๐ มกราคม ถึงวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ นี้ กล่าวได้ว่าเป็นงานบุญใหญ่ที่สุดที่เคยมีมาของวัดถ้ำพุหว้า ทางคณะกรรมการจัดงานจึงเห็นพ้องต้องกันว่างานสำคัญขนาดนี้สมควรจะต้องจัดให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัยและให้มีความศักดิ์สิทธิ์งดงามตามแบบวัฒนธรรมชาวพุทธ คือให้เป็นงานบุญล้วนๆ โดยไม่ต้องมีมหรสพสมโภช ดังจะเห็นได้ว่ากิจกรรมต่างๆ ตลอดงานอาทิ พิธีเจริญพระพุทธมนต์ การปิดทองฝังลูกนิมิต การจัดทอดผ้าป่าและถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสามเณรประจำวัน การจัดอยู่ธุดงค์ปฏิบัติธรรม การปล่อยโคปล่อยปลา เป็นต้น ล้วนเป็นกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการบุญการกุศลเป็นหลัก ซึ่งในการนี้ ทางวัดได้กราบอาราธนานิมนต์พระเถรานุเถระและประกาศเชิญชวนญาติโยมสาธุชนทั้งในจังหวัดกาญจนบุรีและจังหวัดใกล้เคียงมาร่วมพิธีและอนุโมทนาบุญกันโดยถ้วนหน้า

เพื่อให้ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลายได้มีความรู้ความเข้าใจในการเข้าวัดอย่างถูกต้องและช่วยกันทำให้วัดมีความศักดิ์สิทธิ์ สงบ สมกับการเป็นสถานที่แสวงบุญอย่างแท้จริง ทางคณะกรรมการจัดงานจึงได้กราบขออนุญาตนำข้อเขียนเรื่อง “ก่อนไปวัด” ฉบับปรับปรุงแก้ไขล่าสุดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ของพระเดชพระคุณพระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อทัตตชีโว) มาจัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการแก่ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย จึงขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อและมูลนิธิธรรมกายมา ณ โอกาสนี้

ท้ายที่สุด คณะกรรมการจัดงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “ก่อนไปวัด ฉบับวัดถ้ำพุหว้า” นี้ จักอำนวยประโยชน์ให้ชาวพุทธทั้งหลายได้ใช้เป็นคู่มือสำคัญในการช่วยรักษาตน รักษาวัดและรักษาพระพุทธศาสนาให้งอกงามไพบูลย์ตลอดไป

คณะกรรมการจัดงานปิดทองฝังลูกนิมิตวัดถ้ำพุหว้า

๓๐ มกราคม ๒๕๕๔

วัดถ้ำพุหว้า

สถานที่ตั้ง : เลขที่ ๙๙/๘ หมู่ที่ ๗ ตำบลหนองหญ้า อำเภอเมือง
จังหวัดกาญจนบุรี

ลักษณะพื้นที่ของวัด เป็นป่าและภูเขามีอาณาบริเวณประมาณ
๒ ตารางกิโลเมตร



ประวัติความเป็นมา

พื้นที่บริเวณอันเป็นที่ตั้งของวัดแต่เดิมเมื่อยี่สิบปีก่อนยังเป็นป่ารก ห่างไกลจากชุมชน จวบจนกระทั่งเมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๓๔ พระอาจารย์สุรพจน์ ธมฺมรโต ได้ผ่านมาพักอาศัยปฏิบัติธรรมอยู่ในถ้ำพุหว้าและได้เริ่มบุกเบิกสร้างที่พักสงฆ์ในบริเวณป่ากระถินใกล้ปากถ้ำ จากนั้นในปีต่อมาจึงได้ทำการขุดขยายปากถ้ำ พร้อมทั้งปรับแต่งสภาพภายในถ้ำให้เหมาะแก่การใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม

ผลจากความเพียรพยายามในการพัฒนาพื้นที่และความมุ่งมั่นในการเผยแผ่พุทธธรรมของพระอาจารย์สุรพจน์ ธมฺมรโต จึงทำให้สถานที่

ปฏิบัติธรรมแห่งนี้เป็นที่รู้จัก และได้รับความศรัทธาเลื่อมใส จากพุทธศาสนิกชนมากขึ้น เป็นลำดับ จนกระทั่งได้รับ การยกฐานะขึ้นเป็นวัด เมื่อปี พุทธศักราช ๒๕๓๗ โดยเจ้าประคุณสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ (ช่วง วรปุญฺโญ ป.ธ.๙) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาตั้งชื่อวัดให้ว่า **"วัดถ้ำพุหว้าธรรมกายาราม"** ทั้งนี้เพราะพื้นที่บริเวณนี้แต่เดิมมีความอุดมสมบูรณ์ถึงขนาดมีน้ำพุผุดขึ้นมาจากแผ่นดินและมีต้นหว้าขึ้นปกคลุม จากนั้นอีกสองปีต่อมาวัดถ้ำพุหว้าก็ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๙



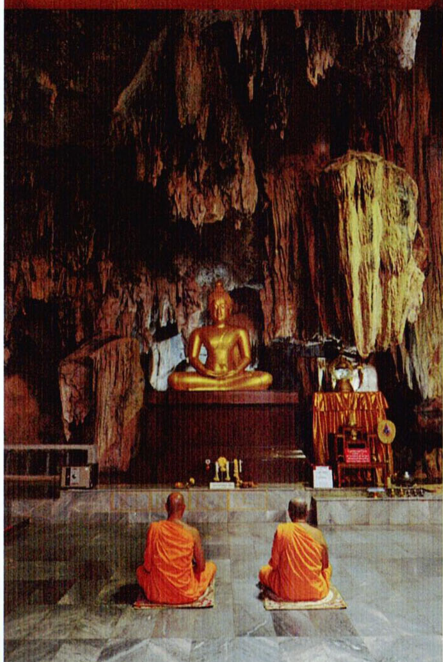
สภาพและบรรยากาศของวัดในปัจจุบัน

วัดถ้ำพุหว้าเป็นวัดที่อยู่บนเขา ปกคลุมด้วยสวนป่าธรรมชาติอันร่มรื่นกว่า ๒๐๐ ไร่ มีภูมิทัศน์งดงาม โอบล้อมด้วยขุนเขาและแมกไม้ บริเวณโดยรอบเต็มไปด้วยบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์ ทั้งเงียบสงบ สะอาดและปลอดภัยเหมาะสำหรับผู้ปรารถนาจะเดินทางไปปฏิบัติธรรม รักษาศีล เจริญภาวนาเป็นอย่างยิ่ง









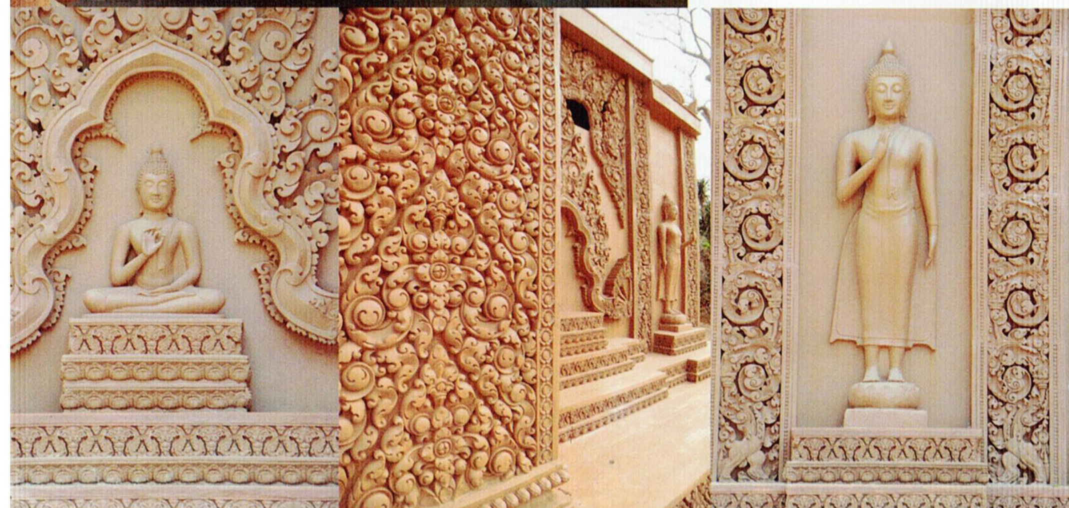
จุดเด่นของวัดนี้คือใช้ถ้ำเป็นอุโบสถ ภายในถ้ำมีหินงอกหินย้อยงดงามตามธรรมชาติ และเป็นสถานที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุที่ได้อัญเชิญมาจากสหภาพเมียนม่าร์เพื่อให้ประชาชนได้สักการบูชา




สถานที่ปฏิบัติ
โปรดรักษา



มุมต่างๆ ภายในถ้ำ
และปรางค์ปราสาท



การเผยแผ่ธรรมะ และกิจกรรมต่าง ๆ



นอกจากมีการเทศน์การสอนแก่ประชาชนที่เข้ามาเพื่อศึกษาและปฏิบัติธรรมตามปกติแล้ว ทางวัดยังจัดให้มีกิจกรรมต่าง ๆเพื่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการศึกษานำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติอีกด้วย

"แหล่งเรียนรู้ธรรมชาติ บนเส้นทางสายธรรมะ"



เนื่องจากได้พิจารณาเห็นว่าวัดมีสถานที่ที่เหมาะสมแก่การฝึกอบรมเข้าค่ายคุณธรรมของเยาวชนโดยแท้ ได้แก่ ห้องประชุมขนาดใหญ่สามารถรองรับผู้เข้ารับการอบรมได้จำนวน ๕๐๐ – ๘๐๐ คน อาคารที่พัก เครื่องนอน โรงอาหาร ห้องน้ำ ตลอดจนฐานผจญภัยต่างๆ มากมาย พร้อมทีมงานวิทยากรที่มีประสบการณ์ด้านการฝึกอบรมโดยเฉพาะอันจะสามารถทำให้กระบวนการฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุ ประสงค์ต่างๆได้เป็นอย่างดี

ในการนี้ ทางวัดได้ร่วมกับหน่วยงานของภาครัฐจัดทำและนำโครงการต่างๆ เช่น โครงการเข้าค่ายคุณธรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต, ค่ายลูกเสือ, หลักสูตรต่างๆ ทั้งหลักสูตรการปฐมนิเทศและปัจฉิมนิเทศนักเรียน นิสิต นักศึกษา ข้าราชการและประชาชนทั่วไป นอกจากนี้ยังได้ประยุกต์โครงการเข้าค่ายลูกเสือและโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นโครงการเดียวกันเพื่อประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายต่างๆ






โดยกระบวนการฝึกอบรมได้เน้นหลัก ๕ ส. คือ สนุก/สาระ/สงบ/สำนึก/ส่องแสงสว่างทางปัญญา ยิ่งกว่านั้น ปัจจุบันวัดถ้ำพุหว้ายังได้รับการจัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติแห่งหนึ่งของจังหวัดกาญจนบุรีที่มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างชาติมาเยี่ยมชมเป็นจำนวนมาก เรียกว่าเป็น **“แหล่งเรียนรู้ธรรมชาติบนเส้นทางสายธรรมะ”**

จากความมุ่งมั่นและศรัทธาของญาติโยมที่มีต่อวัดถ้ำพุหว้า ประกอบกับการเป็นพระนักพัฒนาของท่านเจ้าอาวาสคือพระอธิการสุรพจน์ ธมฺมรโต ซึ่งท่านได้มีแนวคิดในการสร้างอุโบสถคลุมบริเวณหน้าถ้ำหรือทำเป็นซุ้มประตูทางเข้ามีลักษณะเป็นปรางค์ปราสาทศิลาทรายคล้ายศิลปะขอมเพื่อเป็นการเพิ่มความสง่างามและเป็นสถานที่สักการบูชาทางด้านพุทธศาสนาแล้วยังเป็นสถานที่ท่องเที่ยวได้อีกทางหนึ่งเพื่อให้สาธุชนได้มีโอกาสเข้าถึงธรรมะไปพร้อม ๆกับการพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย




ตถาคตสฺส เหตํ
วาเสฏฺฐา อธิวจนํ
ธมฺมกาโย อิติปิ
วาเสฏฐะ คำว่า ธรรมกาย
เป็นชื่อของพระตถาคต

วัดถ้ำพุหว้า

การเดินทาง

การเดินทางไปยังวัดถ้ำพุหว้า สามารถใช้เส้นทางไปได้ ๒ เส้นทางจากตัวจังหวัด คือ เส้นทางกาญจนบุรี-บ้านเก่า เลี้ยวซ้ายบริเวณหลักกิโลเมตรที่ ๑๖ ไปตามเส้นทางสายพุประดู่-วังลาน อีก ๖ กิโลเมตร ก็จะถึงทางแยกเข้าวัด

หรือเส้นทางข้ามสะพานสมเด็จพระสังฆราชผ่านวัดถ้ำเขาปูนสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ จากนั้นเลี้ยวขวาที่บริเวณระหว่างหลักกิโลเมตรที่ ๔๙-๔๘ ไปตามเส้นทางสายพุประดู่-วังลาน อีก ๕ กิโลเมตร ก็จะถึงทางแยกเข้าวัด

N
วัดถ้ำพุหว้า
ต.หนองหญ้า อ.เมือง จ.กาญจนบุรี
วัดถ้ำพุหว้า
อ.เมือง จ.กาญจนบุรี
วัดถ้ำพุหว้า
อ.ไทรโยค-อ.ทองผาภูมิ
บ้านเก่า
อบต.หนองหญ้า
วิทยาลัยเกษตรกรรมฯ
วัดถ้ำเขาปูน
ม.ราชภัฏกาญจนบุรี
สะพานสมเด็จพระสังฆราชฯ
สุสานทหาร
แยกท่าล้อ
แยกไฟแดง
กรุงเทพ
นครปฐม
อ.บ้านโป่ง
แยกแก่งเสี้ยน
อ.ศรีสวัสดิ์
ถนนเลี่ยงเมือง
ถนนเลี่ยงเมือง
แยกวังสารภี
กรุงเทพ
สุพรรณบุรี
ชัยนาท
แยกนพวงศ์
อ.บางเลน
อ.กำแพงแสน
พระแท่นดงรัง
อ.พนมทวน
อ.อู่ทอง จ.สุพรรณบุรี



ก่อนไปวัด

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)

ก่อนไปวัด

โดย พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)

ปรับปรุงจาก **ก่อนไปวัด** ฉบับพิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๑๗
จัดทำโดย ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม
ก่อนไปวัด ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๔๑
จัดทำโดย ฝ่ายวิชาการ วัดพระธรรมกาย

คำปรารภ

(ฉบับพิมพ์ครั้งแรก ปีพุทธศักราช ๒๕๑๗)

ชาวพุทธทุกคนจำเป็นต้องไปวัด เพราะ

วัดคือสถานที่สำหรับสร้างบุญและใช้ขัดเกลากำจัดกิเลส โดยมีพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เป็นตัวอย่าง เป็นผู้อบรมสั่งสอน และเป็นผู้แสดงทางถูกให้

วัด - เป็นสถานที่วัดระดับจิตใจ วัดความก้าวหน้าทางจิต วัดทางไปสวรรค์ วัดทางไปนิพพาน แต่เว้นทางไปนรก

วัด - เป็นสถานที่สืบศาสนา เป็นที่มาของวัฒนธรรม เป็นศูนย์รวมของสังคม เป็นแหล่งกลางของศิลปกรรม เป็นสัญลักษณ์ของชาติไทย

วัด - จึงเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่ต้องการความสงบ ความสะอาด ความเรียบร้อย และความสำรวม สมควรที่ชาวพุทธทุกคนพึงประพฤติปฏิบัติตามระเบียบหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี ที่ได้ประพฤติสืบ ๆ กันมา เพื่อเป็นการแสดงความเคารพบรรพบุรุษ และเพื่อประโยชน์สุขของตนเอง

ด้วยเหตุต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ถ้าชาวพุทธคนใดประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสมภายในบริเวณวัด จึงเป็นความเสื่อมอย่างยิ่งทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น และพระพุทธศาสนา

เมื่อวัดมีไว้สำหรับวัดตัวเองดังกล่าวแล้ว พุทธศาสนิกชนจึงควรที่จะใช้วัดให้เป็นประโยชน์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ด้วยเหตุนี้ ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม จึงได้พิมพ์หนังสือ **"ก่อนไปวัด"** เล่มนี้ขึ้น ให้เสมือนเป็นคู่มือการใช้วัดของสาธุชนทุกท่าน หวังว่าคงเป็นประโยชน์บ้างตามสมควร ขออนุโมทนา ต่อทุกท่านที่จะได้ปฏิบัติตามในโอกาสต่อไป

ทตฺตชีโว ภิกฺขุ
ประธานอำนวยการสร้าง
ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม

คำนำ

(ฉบับปรับปรุง ปีพุทธศักราช ๒๕๔๑)

วัด คือสถานปลูกฝังพระธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระภิกษุใช้อยู่อาศัยเพื่อศึกษาและฝึกฝนอบรมตนเอง พร้อมทั้งประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ขณะเดียวกัน **วัดยังเป็นศูนย์กลางเผยแผ่พระธรรมคำสอนแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป** โดยมีพระภิกษุเป็นผู้แนะ คือคอยชี้แจงอบรมสั่งสอน และเป็นผู้นำด้วยการประพฤติดีประพฤติชอบให้ดูเป็นแบบอย่าง

วัด เกิดจากความร่วมแรงร่วมใจของพุทธศาสนิกชนทุกหมู่เหล่า ทั้งที่เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิต สร้างขึ้นเป็นสมบัติของพระศาสนาและของคนทั้งชาติ

วัด ให้ประโยชน์อย่างยิ่งแก่สังคมไทยตลอดมา ประชาชนได้อาศัยวัดเป็นศูนย์รวมจิตใจ สำหรับปลูกฝังศีลธรรม นอกจากนี้ ยังใช้วัดความประพฤติ วัดกิริยามารยาท วัดคุณสมบัติผู้ดี ฯลฯ ของแต่ละคนว่าดีพอแล้วหรือยัง ถ้ายัง จะได้แก้ไขปรับปรุงตนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก

วัด จึงเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของชาวพุทธทุกคน ฉะนั้นเมื่ออยู่ในวัด จึงต้องเคารพสถานที่โดยการสำรวมกาย วาจา และใจ ตลอดเวลา ระมัดระวังไม่ทำให้เกิดเสียงรบกวนสมาธิของผู้อื่น พูดเท่าที่จำเป็น แม้ความคิดก็ระมัดระวังประคับประคอง ให้อยู่ในกรอบแห่งศีลธรรมอันดีงาม ตลอดจนช่วยกันรักษาความสะอาด ความสงบ เรียบร้อย ทั้งของตนเองและของวัดอยู่เสมอ และตั้งใจทะนุบำรุงให้เต็มกำลังสติปัญญาความสามารถ หากผู้ใดปฏิบัติตนไม่เหมาะสมภายในวัด ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่า ก่อเวรภัยให้แก่ตนเอง ทำร้ายผู้อื่น และบ่อนทำลายพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นบาปอย่างยิ่ง

โดยเหตุนี้ หนังสือ **"ก่อนไปวัด"** เล่มนี้ จึงเป็นคู่มือการไปวัดของสาธุชนทุกท่าน ใช้เป็นหลักประพฤติปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสม เกิดบุญกุศลเต็มที่ทุกครั้งที่ไปวัด

หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงได้ ก็ด้วยความกรุณาของ พระราชวิสุทธิโมลี (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙) เจ้าอาวาสวัดราชโอรสาราม ที่ได้กรุณาสละเวลาตรวจแก้ให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อ

ประโยชน์สุขแก่พุทธบริษัททั้งปวง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ และขออนุโมทนาแก่เจ้าหน้าที่ฝ่ายวิชาการ วัดพระธรรมกาย ทุกท่าน ที่ได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นและจัดทำหนังสือนี้ให้สำเร็จเป็นรูปเล่มด้วยดี

พระภาวนาวิริยคุณ
(เผด็จ ทตฺตชีโว)

ก่อนไปวัด

ธรรมะเบื้องต้น
การเตรียมตัวก่อนไปวัด
ประเพณีที่ควรทราบ

ธรรมะเบื้องต้น

มนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๒ ส่วน คือ

๑. **ร่างกาย** หรือเรียกสั้นๆ ว่า **กาย**

๒. **ใจ** ในภาษาบาลีเรียกว่า **จิต** หรือ **วิญญาณ**

กาย

กาย - ทั้งหญิงและชายต่างประกอบด้วยธาตุ ๔ ชนิด ซึ่งได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มาประชุมกันอย่างได้สัดส่วนเหมาะสม แล้วเกิดเป็นอวัยวะต่างๆ ทั้งภายนอกและภายใน ภายนอก เช่น ผม ขน เล็บ ฯลฯ ภายใน เช่น ตับ ไต หัวใจ ฯลฯ

กาย - ไม่ได้เกิดขึ้นมาเองลอยๆ ต้องมีบิดาและมารดาเป็นผู้ให้กำเนิด คลอดจากครรภ์มารดาแล้วก็ต้องอาศัยธาตุ ๔ จากภายนอก เช่น อาหาร น้ำ ลม และแสงแดด ฯลฯ มาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา จึงเจริญเติบโตขึ้นได้

กาย - เป็นเพียงของกลางๆ คือยังไม่มีชีวิต ยังไม่ดี–ยังไม่ชั่ว ยังไม่ยิ่งใหญ่–ไม่ต่ำทราม ใดๆ ทั้งสิ้น ต่อเมื่อใดพูด–ทำตามที่ใจคิดหรือสั่ง จึงเกิดเป็นกรรมดีกรรมชั่ว ตามที่พูดหรือทำนั้น

กาย - ประกอบด้วยธาตุที่ยังไม่บริสุทธิ์จึงเป็นรังของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์ ถึงแม้จะดูแลป้องกันรักษาเป็นอย่างดี ก็ต้องแตกสลายเป็นธรรมดา คือตายในที่สุด

กาย - หลังจากตายเป็นศพแล้ว ก็ถูกนำไปฝังบ้าง เผาบ้าง ธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบเป็นกายก็คืนกลับสภาพเดิม คือธาตุดินก็กลับทับถมจมดินไป ธาตุน้ำก็ระเหยกลับเป็นน้ำ ธาตุไฟก็กลับเป็นไฟ ธาตุลมก็กลับเป็นลม เชื้อโรคต่างๆ ในกายก็ต้องตายตามไปด้วย

ใจ

ใจ - เป็นธาตุชนิดหนึ่งที่เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของมนุษย์ เข้าไปสิงสถิตอยู่ภายในกายตั้งแต่ถือกำเนิด ทำให้กายมนุษย์ซึ่งประกอบด้วยธาตุ ๔ มีชีวิตขึ้นมาได้

ใจ - **เป็นธาตุละเอียด** จึงไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ ไม่สามารถจับต้องได้ แต่เห็นได้ด้วยตาทิพย์

เป็นธาตุรู้ จึงทำให้เรารู้เรื่องราวต่างๆ ได้ เช่น รู้ธรรมะ รู้หนังสือ รู้จักเพื่อน รู้จักดี–ชั่ว รู้จักดีใจ–เสียใจ รู้จักเหตุ–ผล ฯลฯ

ใจ - ทำงานร่วมกับประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก

ลิ้น และกาย จึงทำให้เห็นรูปผ่านตา ฟังเสียงผ่านหู สูดดมกลิ่นผ่านจมูก ลิ้มรสผ่านลิ้น และสัมผัสผ่านกายได้

ใจ - ปกติจะผ่องใส สว่างภายใน ไม่ขุ่นมัว ทำให้บุคคลสามารถรู้เห็นสภาวการณ์ต่างๆ รอบตัวผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้อย่างถูกต้องชัดเจน จึงรักจะคิดดีๆ แล้วสั่งกายให้พูด-ทำสิ่งดีๆ ตามมา

ใจ - หากถูกกิเลสเข้าครอบงำ ย่อมเศร้าหมอง ขุ่นมัว การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ จึงผิดพลาดคลาดเคลื่อน ไม่ตรงตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดความคิดวิปริต จึงพูดร้าย ทำร้ายได้ต่างๆ นานา ทำให้ผู้นั้นกลายเป็นคนชั่ว คนร้ายไปทันที

กิเลสคืออะไร

กิเลส - เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งสกปรกมาก เปรอะเปื้อนมาก เหนียวแน่นมาก มีอำนาจในการทำลาย ทำร้ายใจ ให้เดือดร้อน เป็นทุกข์ได้มากมายมหาศาล ไม่มีสิ่งใดมาเทียบเทียมได้ และละเอียดมาก จึงไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ แต่เห็นได้ด้วยตาธรรมหรือธรรมจักษุ

กิเลส - ฝังตัวเกาะติดอยู่ในใจมนุษย์ ตั้งแต่แรกถือกำเนิดในครรภ์มารดา เช่นเดียวกับเชื้อโรคทั้งหลายที่



ฝังตัวอยู่ในยีนและโครโมโซม เพื่อรอจังหวะทำความเจ็บป่วยให้ร่างกาย ขณะที่สุขภาพอ่อนแอฉันใด กิเลสก็จ้องหาโอกาสครอบงำเราขณะที่ใจเผลอสติฉันนั้น

กิเลส - หากเข้าครอบงำใจได้เมื่อไร ก็ย้อม เคลือบ ห่อ หุ้มใจให้เศร้าหมอง ขุ่นมัว มืดมิด สกปรก มีสภาพไม่ต่างกับถ้ำมืด ที่ทั้งสกปรกทั้งอันตราย หรือเหมือนกับคนใส่แว่นสีดำคล้ำ แถมเปื้อนโคลนเหนอะหนะอีกด้วย ทำให้เสียคุณภาพในการ

เห็นหรือรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส ไม่ตรงตามความเป็นจริง แล้วบีบคั้นใจให้กล้าคิดร้าย พูดร้าย ทำร้าย ตามการรับรู้ที่ผิดๆ บิดเบือนไปแล้วนั้น เป็นผลให้ต้องได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนต่างๆ ตามมา จากคนดีจึงต้องกลายเป็นคนชั่วร้ายตามความคิด คำพูด การกระทำร้ายๆ นั้น ความเลวร้ายสลับซับซ้อนเช่นนี้ บังเกิดขึ้นไม่ว่างเว้นแม้แต่วินาทีเดียวกับสัตว์โลกทุกชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย

กิเลส - ที่แฝงอยู่ในใจผู้ตาย ไม่ได้ตายตามร่างกายไปด้วย แต่ทำหน้าที่บังคับบัญชาให้กายละเอียดของผู้นั้นไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่พอเหมาะกับความเลวร้ายของเขา หากได้โอกาสก็บังคับผู้นั้นให้คิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายต่อไปอีก จึงต้องเป็นทุกข์และได้บาปต่อไปอีกชาติแล้วชาติเล่า เช่นเดียวกับผู้คุมย้ายนักโทษจากที่คุมขังหนึ่งไปอีกที่คุมขังหนึ่ง ให้พอเหมาะกับความประพฤติของนักโทษนั้น หากนักโทษก่อเหตุร้ายอีก ก็ลงโทษให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

กิเลส - **จึงเป็นต้นเหตุหรือตัวการแท้จริงที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความชั่วร้าย ความบาปทุกชนิดในโลก โดยมีสัตว์โลกแต่ละชีวิตเป็นหุ่นหรือ**

นักโทษที่ถูกบังคับให้ทำการต่าง ๆ ก่อนถูกประหารซ้ำ

กิเลส - เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว มี ๓ ตระกูล ด้วยกันคือ

๑. ตระกูลโลภะ

๒. ตระกูลโทสะ

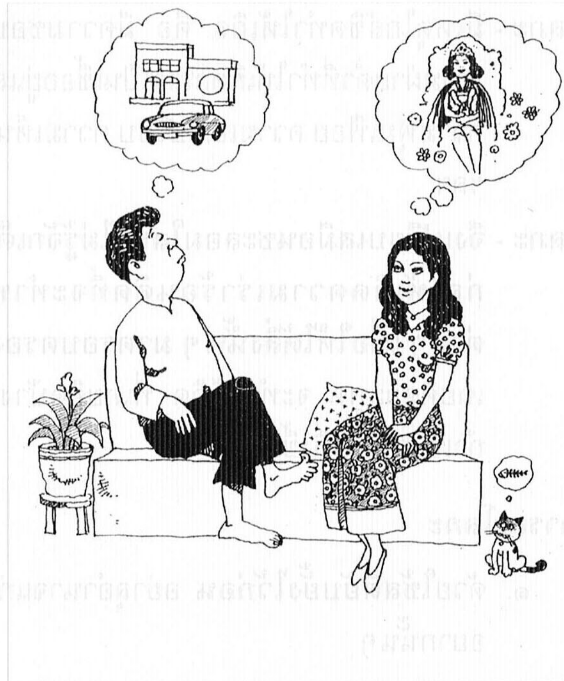
๓. ตระกูลโมหะ

โลภะคืออะไร

โลภะ - เป็นกิเลสประเภทที่บีบบังคับใจ **ให้รู้สึกหิวโหยอยากได้มากผิดปกติ ใจจึงดิ้นรน อยู่ไม่เป็นสุข ต้องคิดหาทางเอามาเป็นของตนโดยทางทุจริตต่าง ๆ** เช่น คิดลัก ขโมย โกง จี้ ปล้น ฯลฯ จนถึงคิดฆ่าคนตายรวมเรียกว่า **ความโลภ**

สำหรับความอยากได้แบบสามัญ เช่น อยากได้เสื้อผ้า อยากรวย อยากเป็นคนดี โดยสุจริตตามวิสัยธรรมดา ไม่ถือว่าเป็นความโลภ อยากได้เงิน ๑๐๐ ล้านบาท แล้วแสวงหาโดยสุจริต ไม่จัดเป็นโลภะ แต่อยากได้เงินเพียง ๑ บาท โดยวิธีทุจริต จัดเป็นโลภะ

โลภะ - **มีลักษณะยึดอารมณ์ไว้อย่างเหนียวแน่น** คือ เมื่อพอใจในรูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส



ธรรมารมณ์ใด ซึ่งเป็นวัตถุนอกกาย ใจก็แล่นออกจากศูนย์กลางกาย ไปยึดติดวัตถุนั้นค้างไว้ในใจ จากความอยากได้อย่างสามัญ จึงขยายตัวออกเป็นความอยากได้เกินเหตุ แล้วกลายเป็นความอยากมีพิษ ยากจะสลัดทิ้ง หรือแกะออก **เหมือนลิงติดตัง หรือติดกาวเหนียว ๆ แล้วแกะไม่ออก** จึงถูกนายพรานจับตัวเอาไป ทำอย่างไรก็ได้ตามชอบใจ

โลภะ - มีเหตุใกล้ชิดทำให้เกิด คือ มีความชอบใจในธรรมฝ่ายต่ำที่ทำให้เกิดกิเลสเป็นเชื้ออยู่แล้วเช่น ความฟุ่มเฟือย ความเอาเปรียบ ความเห็นแก่ได้ ฯลฯ

โลภะ - **จึงเปรียบเสมือนชะลอมใส่น้ำไม่รู้จักเต็ม มักก่อให้เกิดความเร่าร้อนคิดที่จะทำทุจริตต่าง ๆ เพื่อให้ได้สิ่งนั้น ๆ มาครอบครอง** ที่ไม่เคยคิดจะพูด จะทำ ก็คิด ที่เคยคิดบ้างแล้วก็กำเริบรุนแรงยิ่งขึ้น

การละโลภะ

๑. ด้วย**ใช้สติยับยั้งไว้ก่อน** อย่าลุอำนาจแก่ความอยากนั้นๆ

๒. ด้วย**ใช้ปัญญาพิจารณาผลได้ ผลเสีย**ให้เกิดหิริโอตตัปปะ

๓. ด้วย**การบำเพ็ญธรรมในทางตรงข้ามกับโลภะ** คือ **การบริจาคทานเป็นนิตย์**

โทสะคืออะไร

โทสะ - เป็นกิเลสประเภทที่บีบบังคับใจให้**ร้อนรนหงุดหงิด ขัดเคือง ชิงชังได้ง่ายผิดปกติ เป็นผลให้คิดอยากทำลายล้างผลาญคนอื่น สิ่ง**



อื่นให้ได้รับอันตรายเสียหาย เช่น ทำให้เขาบาดเจ็บ อับอาย เสียหน้า เสียทรัพย์ รวมเรียกว่า คิดประทุษร้าย หรือ**ความโกรธ**

ความคิดประทุษร้ายอันเนื่องมาจากความไม่พอใจฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น จึงจัดว่าเป็นโทสะ เช่น ยิงนก ฆ่าหนู เพราะโกรธที่มันลงมากินข้าวในนา แต่ถ้าคิดประทุษร้ายด้วยเหตุอื่น เช่น คิดยิงนก ตกปลา ล่าสัตว์ เพราะเห็นว่าเป็นกีฬาสนุกๆ จัดว่าเป็น โมหะ

โทสะ - มีลักษณะดุร้ายเหมือนอสรพิษที่ถูกตีแล้วไม่ตาย คือเมื่อบุคคลเผลอสติ เกิดความมานะถือตัวว่า ตนเด่นกว่าเขา ตนด้อยกว่าเขา หรือตนเสมอกับเขาก็ดี ครั้นถูกกระทบเข้าด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ใด ซึ่งไม่น่าพอใจ ก็เกิดความคิดขัดเคือง หงุดหงิด หากระงับไม่ได้ก็จะขยายตัวเป็นเหตุให้เกิดความคิดชั่วร้ายถึงกับทะเลาะวิวาท กลั่นแกล้ง ทำร้าย ฆ่ากัน อันเป็นเหตุให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน เหมือนคนที่เป็นศัตรูได้โอกาสล้างแค้นกัน

โทสะ - เมื่อเกิดกับผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้น คิดทำลายทุกสิ่งทุกอย่างแม้ตนเอง นับตั้งแต่ ๑) ทำลายระบบความคิด ๒) ทำลายสุขภาพร่างกายและจิตใจ ๓) ทำลายทรัพย์สิน ๔) ชอบก่อกรรมทำเข็ญเป็นอันตรายต่อสังคม เข้าทำนองใครขอความดีก็ไม่ให้ ใครให้ก็ไม่ยอมรับ หนำซ้ำเอาไฟเผาความดีข้างในตน เสียอีกด้วย

โทสะ - จึงเปรียบเสมือนลูกระเบิดในใจ พอมันระเบิดก็ทำลายตนเองเป็นสิ่งแรก แล้วทำลายทั้งคนทั้งสิ่งของข้างเคียงภายหลัง

การละโทสะ

๑. ด้วยการใช้สติยับยั้งไว้ก่อน

๒. ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษ

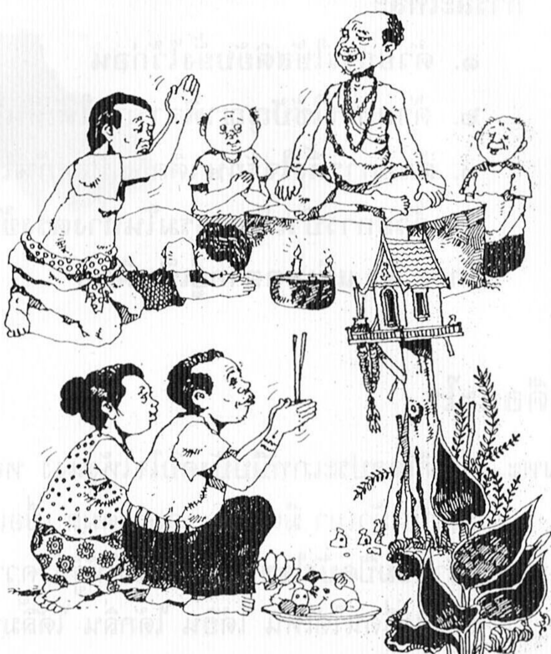
๓. ด้วยการตั้งใจรักษาศีล ๕ ป้องกันไว้ก่อน

๔. ด้วยการบำเพ็ญธรรมในทางตรงข้ามกับโทสะ คือ แผ่เมตตาอยู่เป็นนิตย์

โมหะคืออะไร

โมหะ - เป็นกิเลสประเภทบีบบังคับใจให้งุนงง หลงใหล งมงาย มัวเมา มืดบอด ขาดเหตุผล เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมปิดบังใจของผู้นั้น ไม่ให้รู้ถึงความจริงของสิ่งที่ตนได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส แล้วคิดลุ่มหลงต่างๆ นานาด้วยความเขลาเบาปัญญา ไม่ให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ ผิดชอบชั่วดี เช่น ลุ่มหลงในสุรา นารี พาชี กีฬาบัตร เป็นต้น รวมเรียกว่า **ความหลง**

สำหรับความไม่รู้วิชาการต่างๆ ในทางโลก เช่น ไม่รู้เรื่องคณิตศาสตร์ คอมพิวเตอร์ การประกอบอาหาร การตัดเย็บเสื้อผ้า การค้าขาย ฯลฯ ไม่จัดว่าเป็นโมหะ เป็นเพียงความไม่รู้ทั่วไปเท่านั้น



โมหะ - มีลักษณะปกปิดสถานะจริงของอารมณ์อันเกิดจากการที่ใจถูกรูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัสมากระทบไว้อย่างแน่นหนา ทำให้ใจมืดมิด ไม่พยายามใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องนั้นๆ ให้ประจักษ์ถ่องแท้แต่ทำตนเป็นปฏิปักษ์กับเหตุผล แม้มีความรู้ก็ไม่ชอบใช้ความรู้ จึงคิดเบา ดูเบา หูเบา ฯลฯ ของมอมเมาเป็นโทษแท้ๆ เช่น สุรา กลับดูเบาเห็นว่าเป็นคุณ ใช้สำหรับกระชับมิตร การพนันเป็นของทำลายเศรษฐกิจแท้ๆ กลับ

ดูเบาเห็นเป็นตัวกระตุ้นเศรษฐกิจ ฯลฯ ในที่สุดก็กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ ไม่รู้จักผิด ชอบ ชั่ว ดี ไม่รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ มีสภาพเหมือนคนตาดี ที่ตกอยู่ในที่มืด คือมีตาแต่ไม่พยายามมอง ตาก็หมดสภาพกลายเป็นมองไม่เห็น หรือไม่ก็เห็นผิดๆ

โมหะ - มีเหตุใกล้ชิดทำให้เกิด คือขาดการคิดอย่างเป็นระบบ หรือขาดโยนิโสมนสิการ

โมหะ - **จึงเปรียบเสมือนความมืดภายในใจ** เพราะความมืดนั้นทำให้ผู้ถูกครอบงำชอบเสี่ยงชอบเดา เชื่อโชคลาง เชื่อพรหมลิขิต ชอบทำความผิดทุกชนิด ตั้งแต่ทะเลาะวิวาทกัน ฆ่ากัน ทำสงครามกัน แม้แต่ทำร้ายหรือฆ่าพ่อแม่ของตนเอง

การละโมหะ

๑. ตั้งใจฟัง อ่าน เรียนธรรมะ เพื่อเพิ่มพูนสุตมยปัญญา
๒. ตั้งใจค้นคิด ทดลอง ทำวิจัยธรรมะ เพื่อเพิ่มพูนจินตมยปัญญา
๓. ตั้งใจทำใจให้หยุด ให้นิ่ง เพื่อเพิ่มพูนภาวนา-มยปัญญา

สรุป

กิเลสไม่ว่าตระกูลไหน

๑. ตัวกิเลสเองเป็นธาตุธรรมฝ่ายต่ำ สกปรก ดำมืด เลวทราม ต่ำช้าไม่เห็นได้ด้วยตาเนื้อ

๒. ครั้นกิเลสเข้าไปอยู่ในใจได้เมื่อไร ก็เป็นเหตุหรือรากเหง้าให้ใจคิดชั่ว คิดสกปรก ลามก เลวทราม แล้วบังคับกายให้พูดชั่ว ทำชั่วต่างๆ นานา

๓. การกระทำใดๆ ด้วยอำนาจกิเลส ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือใจ ล้วนจัดเป็นอกุศลกรรม คือกรรมเป็นบาปทั้งสิ้น

๔. **บาปเป็นพลังงานที่ชั่วร้าย อันเกิดจากกรรมชั่ว ย่อมเป็นเสมือนปุ๋ยสนับสนุนให้กิเลสขยายตัวงอกงามเพิ่มยิ่งขึ้นไปอีกเป็นวัฏจักร**

๕. กิเลสแยกย้ายกันเป็น ๓ กองทัพ แต่ละกองทัพมีลักษณะเลวร้ายเฉพาะ แล้วร่วมกันกลุ้มรุมโจมตีให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ คือ

กองทัพที่ ๑ **โลภะ** ทำให้ใจอดอยากหิวโหย และไม่รู้จักพอ

กองทัพที่ ๒ **โทสะ** ทำให้ใจพลุ่งพล่าน เดือดดาล คิดทำร้าย

กองทัพที่ ๓ **โมหะ** ทำให้ใจมืดบอด ขาดเหตุผล มักง่ายเอาแต่ใจตัว

ถ้าผู้ใดปล่อยให้กิเลสเข้าครอบครองใจได้ แล้วคิด พูด ทำตามแต่กิเลสจะชักนำ ผู้นั้นย่อมได้บาป ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง หรือนอน ย่อมทำให้เป็นคนไร้ความสุข ผู้ที่ หวังความสุขความเจริญ จึงจำเป็นต้องรีบกำจัดกิเลส เสียแต่ต้นมือ อย่างไรก็ตามกิเลสใช้น้ำล้างไม่ได้ ใช้ไฟ เผาก็ไม่ได้ แต่สามารถกำจัดได้โดยสิ้นเชิงด้วยบุญ

บุญคืออะไร

บุญ - เป็นพลังงานชนิดหนึ่งซึ่งบริสุทธิ์มาก เพราะไม่ว่าปริมาณจะน้อย-มาก-หรือปานกลาง นอกจากไม่มีโทษใดๆ แล้ว ยังนำแต่ความสุข ความเจริญ ความสมหวังในสิ่งที่ดีงามทั้งหลาย มาให้ผู้มีบุญนั้น ทั้งในชีวิตนี้ และชีวิตในโลกเบื้องหน้า เช่น ทำให้อายุยืน สุขภาพพลานามัย แข็งแรง ผิวพรรณงาม มีศักดามาก มีทรัพย์ สมบัติมาก เกิดในตระกูลสูง เจ้าปัญญา ฯลฯ

บุญ - เป็นพลังงานซึ่งมีอานุภาพมาก เพราะเป็นสิ่งเดียวที่มีฤทธิ์ฆ่ากิเลสทุกชนิดได้ จึงสามารถชำระจิตสันดานที่เศร้าหมอง ตลอดจนความเห็นผิด ความคิดชั่วร้ายทั้งหลายให้หมดสิ้นจากใจ ทำให้ใจกลับมาบริสุทธิ์ผ่องใสได้เป็นอัศจรรย์

บุญ - เป็นเช่นพลังงานทั้งหลายคือ **ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเนื้อมนุษย์แต่เห็นได้ด้วยตาทิพย์**(ทิพย-จักษุ) ตาธรรม (ธรรมจักษุ) และรู้ได้ด้วยอาการ

รู้ว่ามีพลังงานไฟฟ้าด้วยอาการที่ปรากฏ เช่น ทำให้หลอดไฟสว่าง เตารีดร้อน พัดลมหมุน กล้ามเนื้อกระตุก ฯลฯ รู้ว่าบุญเกิดขึ้น เมื่อหลังจากทำบุญแล้วรู้สึกเป็นสุขสดชื่น หน้าตาผ่องใส มีกำลังใจทำความดี มีความสำรวมระวัง ฯลฯ

บุญ - ไม่เกิดในที่ไหนๆ แต่**เกิดขึ้นเฉพาะที่ใจของผู้ทำบุญเท่านั้น** ครั้นเกิดขึ้นแล้ว ก็มีคุณสมบัติแสนวิเศษเฉพาะตัวอย่างมากมาย เช่น

๑. เป็นของเฉพาะตน จึงต้องทำด้วยตัวเอง
๒. ติดตามตนเองไปทุกฝีก้าว แม้ตายไปเกิดในภพใหม่ ก็ยังติดตามไปได้
๓. ใครแย่ง-ใครลักก็ไม่ได้
๔. เป็นเครื่องป้องกันภัยในวัฏสงสาร เช่น ไม่ให้ตกนรก ก็ได้
๕. สามารถส่งไปได้ไกลๆ แม้ข้ามโลก ข้ามจักรวาลก็ไปได้
๖. ให้มนุษย์สมบัติ ทิพย์สมบัติ นิพพานสมบัติก็ได้

ฯลฯ

ทำอย่างไรบุญจึงเกิด

การทำความดีทุกชนิดย่อมทำให้เกิดบุญทั้งสิ้น โดยย่อมีอยู่ ๓ วิธีด้วยกัน คือ

๑. ทาน ๒. ศีล ๓. ภาวนา

ทานคืออะไร

ทาน แปลว่า **การให้** ถ้าให้เพื่อมุ่งฟอกกิเลสในใจของผู้ให้ เช่น ให้พระสงฆ์ เรานิยมเรียกว่า **ทำบุญ** ถ้าให้เพื่อมุ่งสงเคราะห์ผู้รับ เช่น ให้สิ่งของแก่คนยากจน คนทั่วไป ด้วยความสงสาร เรียกว่า **ทำทาน**

ทาน - เป็นการให้สิ่งของที่ควร แก่ผู้ที่ควรให้ **สิ่งของที่ควรให้** เรียกว่า **ทานวัตถุ** หรือ **ไทยทาน** หรือ **ไทยธรรม** มีอยู่ ๑๐ อย่างคือ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ มาลัยและดอกไม้ ของหอม (ธูปเทียน) เครื่องลูบไล้ (สบู่ เป็นต้น) ที่นอน ที่อยู่อาศัย และประทีป (ไฟฟ้า) ทานวัตถุเหล่านี้มีแต่ประโยชน์ ไม่มีโทษภัยแก่ผู้รับ จึงมีอานิสงส์มาก **ผู้ให้** เรียกว่า **ทานบดี**

ทาน - ทำให้เกิดบุญได้ เพราะทันทีที่ใจได้สติ เกิดกำลังมากพอถึงกับสละทานวัตถุได้ **ใจก็กลับเข้ามาบรรจบกับธรรม** ซึ่งเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ภายในของตนเอง จึงเกิดเป็นดวงบุญสว่างขึ้นโดย



อัตโนมัติ ณ ศูนย์กลางใจ เช่นเดียวกับไฟฟ้าขั้วบวกกับขั้วลบหากมาบรรจบกันก็เกิดประกายสว่างขึ้นฉะนั้น **แล้วบุญที่เกิดขึ้นนี้ ก็ทำหน้าที่ฆ่าโลภะกิเลสทันที เหมือนแสงสว่างของดวงอาทิตย์ หรือดวงประทีป เมื่อปรากฏขึ้นย่อมฆ่าความมืดให้หมดหรือลดลงไปฉะนั้น**

ทาน - จะบังเกิดผลเป็นบุญมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ

๑. **วัตถุ** คือของที่จะให้ต้องเป็นของที่ตนได้มาโดยทางสุจริต

๒. **เจตนา** คือความตั้งใจในการทำว่า มุ่งเพื่อชำระกิเลส หรือปรับปรุงแต่งจิตให้สะอาดเป็นหลัก

๓. **บุคคล** คือตัวผู้ให้ต้องบริสุทธิ์ มีศีล อย่างน้อยศีล ๕ และผู้รับก็ยิ่งต้องมีศีลบริสุทธิ์สมเพศภาวะของตน

ทาน - มีผลแก่ผู้ให้โดยตรงคือ ฆ่าความตระหนี่ ความโลภ ความเห็นแก่ตัว และทำให้ทานบดีนั้นกลายเป็นคนโอบอ้อมอารีตามไปด้วย

ทาน - มีผลน่าชื่นใจ หรืออานิสงส์ทั้งโลกนี้ และโลกหน้าต่อไปอีกแก่ทานบดี ๗ ประการ คือ

พระอรหันต์ทั้งหลายเมื่อได้โอกาส

๑. ย่อมอนุเคราะห์
๒. ย่อมเข้าไปหา
๓. ย่อมรับทาน
๔. ย่อมแสดงธรรมแก่ทานบดีก่อนคนทั้งหลาย
๕. กิตติศัพท์อันงามย่อมฟุ้งกระจาย
๖. เข้าไปในบริษัทใดๆ ย่อมแกล้วกล้าไม่เก้อเขิน
๗. ตายแล้วย่อมไปเกิดในสวรรค์



ศีลคืออะไร

ศีล แปลว่า **ปกติ สงบเย็น** ในทางปฏิบัติ หมายถึง การงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกาย และวาจา การควบคุมกายวาจาให้เรียบร้อยงดงามให้ปราศจากความมัวหมอง ไม่ให้ผิดปกติธรรมดา รวมแล้วคือ **การไม่พูดผิดทำผิด**

ศีล - ระดับต้น คือ ศีล ๕ ซึ่งเป็นของคนทั่วไป

ระดับกลาง คือ ศีล ๘ ของอุบาสก อุบาสิกา และศีล ๑๐ ของสามเณร

ระดับสูง คือศีล ๒๒๗ ของพระภิกษุ และศีล ๓๑๑ ของภิกษุณี

ศีล - เมื่อรักษาได้ย่อมเกิดบุญขึ้น เพราะทันทีที่หักห้ามยับยั้งชั่งใจ เห็นแก่ใจตนเองว่า บุคคล สิ่งของภายนอกไม่สำคัญกว่าความดีของตนเอง ใจจึงได้สติ เกิดกำลังใจมากพอ เข้าควบคุมการพูด การทำ ไม่ให้วิปริตผิดปกติธรรมดา **ใจก็กลับเข้ามาบรรจบกับธรรม** ซึ่งเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ภายในตนเอง จึงเกิดเป็นดวงบุญสว่างขึ้นโดยอัตโนมัติ ณ ศูนย์กลางใจ เช่นเดียวกับไฟฟ้าขั้วบวกกับขั้วลบหากมาบรรจบกันก็เกิดประกายสว่างขึ้นฉะนั้น **บุญที่เกิดขึ้นนี้ ก็ทำหน้าที่ฆ่าโทสะกิเลสทันที เหมือนแสงสว่างของดวงอาทิตย์ หรือดวงประทีป เมื่อปรากฏขึ้นย่อมฆ่าความมืดให้หมดหรือลดลงไปฉะนั้น**

ศีล - เป็นเหตุให้คนอยู่กันเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ฆ่ากัน ไม่ลักขโมยของกันและกัน เป็นต้น แล้วเป็นผลให้นำความสงบมาให้ผู้รักษา ทำหน้าที่ควบคุมพลโลกให้เรียบร้อย จึงเป็นที่มาแห่งความสงบสุข

ศีล - มีผลแก่ผู้รักษาโดยตรงคือ ทำให้เป็นคนสะอาดกายและวาจา เป็นการตัดเวร ตัดภัย ควบคุมกำกับโทสะไว้ ไม่ให้มีโอกาสกำเริบได้

ศีล - มีผลน่าชื่นใจ หรืออานิสงส์ต่อไปอีกทั้งโลกนี้ โลกหน้าแก่ผู้รักษาศีลเอง คือ

๑. ย่อมมีโภคทรัพย์มาก

๒. กิตติศัพท์อันงามย่อมขจรไป

๓. เข้าไปในบริษัทใดๆ ย่อมแกล้วกล้าไม่เก้อเขิน

๔. ย่อมไม่หลงลืมสติตาย

๕. ตายแล้วย่อมไปเกิดในสวรรค์

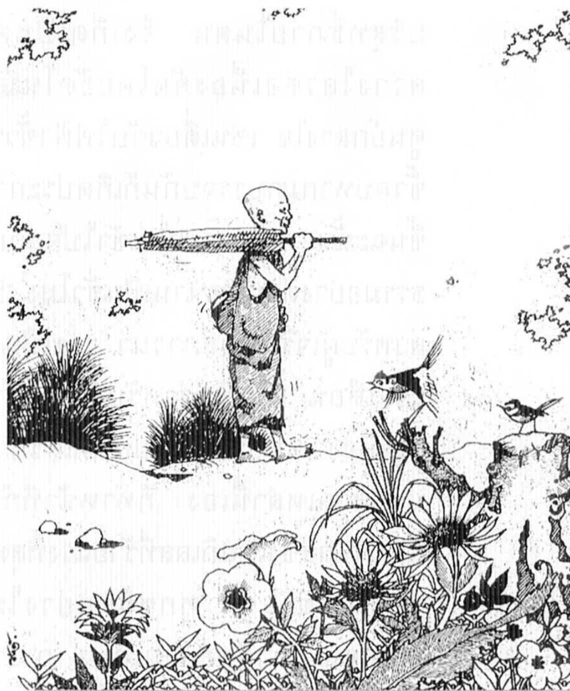
ภาวนาคืออะไร

ภาวนา แปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มี ให้เป็นขึ้น หมายถึง **การทำใจให้สงบ และทำปัญญาให้เกิดขึ้น** ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านผู้รู้กำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่างๆ กัน เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตตภาวนา ฯลฯ

ภาวนา - ในทางปฏิบัติท่านแบ่งไว้ ๒ แบบใหญ่ๆ คือ

๑. **สมถภาวนา** การอบรมใจให้สงบ เรียกว่า **จิตตภาวนา** หรือ**สมาธิภาวนา**ก็ได้

๒. **วิปัสสนาภาวนา** การอบรมใจให้เกิดปัญญา เรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** หรือ **ปัญญาภาวนา**ก็ได้ เป็นขั้นตอนต่อจาก**สมาธิของผู้ที่เข้าถึงธรรมกายแล้ว**



ภาวนา - เมื่ออบรมอย่างจริงจังย่อมเกิดบุญขึ้นอย่างมากมาย เพราะเป็นการอบรมใจให้กลับมาสงบ หยุดนิ่ง ณ ศูนย์กลางกายอย่างต่อเนื่องจริงจัง ใจจึงมีสติกำกับอย่างต่อเนื่องและมีกำลังมากพอที่จะประคับประคองใจให้เข้ามาถึงธรรม เข้าไปอยู่และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมครั้งละนานๆ เป็นชั่วโมงๆ เป็นวันๆ เสมือนนำไข่แดง คือใจ สอดเข้าไปไว้ในไข่ขาว **คือธรรม** ซึ่งเป็นธรรมชาติ

บริสุทธิ์ภายในตน จึงเกิดเป็นดวงบุญสว่างไสวต่อเนื่องกันโดยอัตโนมัติ ณ ศูนย์กลางใจ เช่นเดียวกับไฟฟ้าขั้วบวกกับขั้วลบหากมาบรรจบกันก็เกิดประกายสว่างขึ้นฉะนั้น เนื่องจากใจเข้าไปอยู่กลางดวงธรรมอย่างต่อเนื่องนานเป็นชั่วโมง เป็นวันๆ สำหรับผู้เจริญสมถภาวนา และเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี สำหรับผู้เจริญวิปัสสนา อันเนื่องจากเข้าถึงธรรมกายแล้ว บุญอันมหาศาลเหล่านี้เอง ก็ทำหน้าที่กำจัดฆ่าโมหะกิเลสซึ่งเป็นกิเลสที่ร้ายแรงที่สุด ตลอดจนกิเลสต่างๆ ทุกชนิดอย่างไม่ลดละ เสมือนแสงอาทิตย์ยามเที่ยง กระหน่ำฆ่าความมืดที่ห่อหุ้มโลกลงฉะนั้น

ภาวนา - จะบังเกิดบุญมากหรือน้อยจึงขึ้นอยู่กับความสามารถในการทำใจให้หยุดนิ่งสนิทเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมได้นานเท่าใด ถ้านิ่งสนิทเป็นอันหนึ่งอันเดียวได้ถาวรตลอดไป กิเลสทุกชนิดย่อมถูกกำจัดจนหมดสิ้นไปด้วย ใจผู้นั้นย่อมบรรลุพระนิพพานเสวยแต่บรมสุขตลอดไป ท่านผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่า**พระอรหันต์**

ภาวนา - จึงไม่ใช่งานของคนแก่ เป็นงานของทุกๆ คน ที่ต้องการปัญญา ความพ้นทุกข์ และความสุขสงบอย่างถาวรแท้จริง

สรุป

การทำบุญทุกชนิดไม่ว่าน้อยหรือใหญ่ ล้วนเป็นการต่อต้าน ทำลาย กำจัดกิเลสด้วยกันทั้งนั้น เมื่อฝ่ายบาปจัดทัพกิเลสมารุกรานโจมตีใจถึง ๓ ทัพ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ชาวโลก จัดกองทัพธรรมขึ้นต่อต้าน ทำลาย ล้างผลาญกิเลสให้สิ้นซาก ด้วยการแบ่งเป็น ๓ ทัพเช่นกัน โดยกำหนดให้กองทัพ**ทานทำลายล้างโลภะ** กองทัพ**ศีลทำลายล้างโทสะ** กองทัพ**ภาวนาทำลายล้างโมหะ โดยมีพื้นที่ในใจของตนเองเป็นสนามรบ**



ตื่นเถิดนักรบกองทัพธรรม

การเตรียมตัวก่อนไปวัด

วัด เป็นสถานที่สำคัญในการปลูกฝังพระธรรม คือ ทาน ศีล ภาวนา ให้แก่ประชาชนสำหรับไว้ต่อสู้ทำลายล้างกิเลส โดยมีพระภิกษุเป็น**ผู้แนะ** ได้แก่ อบรมสั่งสอนชี้ทางถูก และ **ผู้นำ** ได้แก่ ประพฤติดีประพฤติชอบให้ดูเป็นตัวอย่าง

วัด นอกจากเป็นแหล่งอบรมปลูกฝังพระธรรมแล้ว ยังเป็นจุดรวมให้ประชาชนเข้ามา **วัด** คือสอบตัวเองว่าการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนาของตัวมีอยู่และถูกต้องหรือไม่ วัดกิริยามารยาท คุณสมบัติของผู้ดี คุณธรรมต่างๆ ฯลฯ ของแต่ละคนว่าจะมีหรือไม่ และมีมากหรือน้อยกว่ากันอย่างไร จะได้แก้ไขปรับปรุงให้มีและดียิ่งๆ ขึ้นไป

วัด เมื่อเป็นสถานที่ปลูกฝังพระธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของชีวิต จึงนับว่าเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด เมื่ออยู่วัดทุกคนต้องระมัดระวังตนให้ คิด พูด ทำ แต่ในสิ่งที่สมควรเสมอ คือช่วยกันรักษาความสงบ ความสะอาด ความเรียบร้อย ทั้งของตนเองและของวัดให้ดี ถ้าคนใดประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสมภายในบริเวณวัด ก็จะเป็นความเสื่อมอย่างยิ่งทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น และพระพุทธศาสนา

๑. การเตรียมใจ

ความมุ่งหมายสำคัญของการไปวัด

เราไปวัดเพื่อศึกษาและฝึกฝนอบรมตนเอง ให้สามารถกำจัดกิเลสออกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แต่เนื่องจากกิเลสต่างๆ ได้หมักดองใจมาเป็นเวลาช้านาน ทำให้ขัดเกลาออกยาก หรือแม้ว่าออกแล้วหากไม่ระมัดระวังให้ดี ก็อาจกลับเกิดขึ้นใหม่ได้อีกอย่างรวดเร็ว งานกำจัดกิเลสจึงเป็นงานที่ต้องใช้สติปัญญาอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องอาศัยกำลังใจอย่างมหาศาล ดังนั้นการเตรียมใจให้พร้อมก่อนไปวัดจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งมีวิธีปฏิบัติง่ายๆ ดังนี้

- จัดภารกิจที่จำเป็นให้เสร็จเรียบร้อยถ้ายังไม่เรียบร้อยควรมอบหมายให้ผู้ที่วางใจได้ทำแทน ขณะประกอบการบุญใจจะได้ไม่เป็นกังวล

- สำรวมใจน้อมระลึกถึงบุญกุศลที่เคยทำมาแล้วตลอดชีวิต เพื่อยังจิตใจให้เกิดปีติเบิกบาน แช่มชื่น ผ่องใส มีกำลังใจที่จะทำความดีเพิ่มขึ้น

- ก่อนเข้านอน กราบบูชาพระรัตนตรัยหน้าที่บูชาพระสวดมนต์ทำวัตรเย็น จะสวดในใจหรือสวดดังๆ พร้อมกันทั้งครอบครัวได้ก็ยิ่งดี เป็นการเตรียมใจให้สะอาด เหมาะจะเป็นภาชนะรองรับบุญกุศลในวันรุ่งขึ้นได้เต็มที่

เช้ารุ่งขึ้น ก่อนออกจากบ้าน วางภารกิจอื่นๆ ทั้งหมดลงเสียชั่วคราว ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไปวัดวันนี้เพื่อเก็บเกี่ยวบุญ

กุศลให้เต็มที่ด้วยการ

๑. **ให้ทาน** เพื่อฆ่ากิเลส ประเภท โลภะ

๒. **รักษาศีลและแผ่เมตตา** เพื่อฆ่ากิเลสประเภท โทสะ

๓. **เจริญภาวนา** ให้เกิดปัญญา เพื่อฆ่ากิเลสประเภท โมหะ

จิตจะได้เหนี่ยวนำไปอยู่ในกุศลธรรม ชุ่มชื่น แจ่มใส ในบุญกุศลตลอดวัน

ขณะเดินทางไปวัด ไม่ควรสนทนากันในเรื่องที่จะทำให้ใจขุ่นมัว เช่นเรื่องโจรผู้ร้าย ของแพง ไฟไหม้ น้ำท่วม ชู้สาว การเมือง ฯลฯ แต่ควรกำหนดใจระลึกถึงเรื่องบุญกุศล เช่น ผลของการแผ่เมตตา ผลของการเจริญภาวนาว่ามีอย่างไรบ้าง และตนได้สร้างบุญกุศลเหล่านี้มามากน้อยเพียงใดแล้ว ฯลฯ

๒. การแต่งกาย

ปกติการแต่งกายออกนอกบ้านของสุภาพชน ย่อมคำนึงถึงเหตุผล ๓ ประการต่อไปนี้ เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและส่วนรวมคือ

ความสะอาด

ความสุภาพ

ความเหมาะสมกับงานและสถานที่ที่จะไป



เมื่อจะไปวัดควรแต่งกายดังนี้

๑) เสื้อผ้า ควรเป็นสีขาวทั้งชุด หรืออย่างน้อยก็เสื้อสีขาว ยกเว้นเครื่องแบบของข้าราชการ

๒) เนื้อผ้า ไม่ควรโปร่งบาง ประณีตมากหรือหรูหรา ราคาแพงเกินไป

๓) การตัดเย็บควรให้หลวมพอสมควร ไม่รัดรูป เพื่อสะดวกในการกราบไหว้พระและนั่งสมาธิ ผู้หญิงไม่ควรนุ่งกระโปรงสั้น หรือชะเวิกชะวากผ่าหน้าผ่าหลัง ควรนำผ้าคลุมเข่าไปด้วย เพื่อใช้คลุมเข่าขณะนั่ง

พับเพียบหรือนั่งสมาธิ

๔) ทรงผม ผู้ชายควรตัดให้สั้น ถ้าไว้ยาวก็หวีให้เรียบร้อย ส่วนผู้หญิงอย่าแต่งผมประณีตเกินไป ผู้พบเห็นจะได้ไม่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน

๕) ไม่ควรใช้น้ำมันใส่ผม ถ้าจำเป็นต้องใช้ ควรเป็นชนิดที่มีกลิ่นอ่อนที่สุด จะได้ไม่รบกวนผู้อื่น

๖) น้ำหอม ควรเว้นเด็ดขาด

๗) การแต่งหน้า เขียนคิ้ว ทาปาก ทาเล็บ ฯลฯ จนเกินงามไม่ควรกระทำ

๘) เครื่องประดับราคาแพง เช่น แหวนเพชร นาฬิกาเรือนทองหรือสร้อยทองคำเส้นโตๆ ฯลฯ ไม่ควรสวมใส่เด็ดขาด

พึงระลึกเสมอว่า

วัด - ไม่ใช่เวทีประกวดความงามหรือสถานที่พลอดรัก

วัด - ไม่ใช่สถานที่อวดความมั่งมี

วัด - ไม่ใช่สนามกีฬา

วัด - ไม่ใช่ตลาดขายสินค้า

วัด - ไม่ใช่โรงมหรสพ

วัด - เป็นสถานแสวงบุญ

ดังนั้นกิเลสใดที่พอจะกำจัดได้เอง ควรกำจัดทิ้งไว้นอกประตูวัดเสียก่อน

อานิสงส์ของการแต่งกายชุดขาว

๑) ทำให้ดูเป็นระเบียบเรียบร้อย

๒) ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการปฏิบัติธรรม

๓) ทำให้เกิดความเสมอภาคแก่ชนทุกชั้น

๔) ทำให้เกิดสติ มีความสำรวมระวังเพิ่มขึ้นไป

๕) ทำให้ใจผ่องแผ้ว พร้อมที่จะเข้าถึงธรรม

๓. การนำเด็กไปวัด

การนำเด็กไปวัดเป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีแก่เด็ก เพราะทำให้เด็กได้ใกล้ชิดพระศาสนาตั้งแต่ยังเยาว์



ข้อควรระวัง :

- อย่านำเด็กอ่อนไปวัดโดยไม่จำเป็น เพราะเด็กอาจร้องไห้หรือก่อความรำคาญต่าง ๆ ให้แก่ผู้อื่นได้
- เด็กที่ค่อนข้างซุกซน ชอบปีนป่าย ชอบรังแกเพื่อน ถ้านำไปด้วยควรดูแลอย่างใกล้ชิด

๔. การปฏิบัติต่อพนักงานขับรถและผู้รับใช้

ชาวพุทธทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจนอย่างไร ต่างมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบต่อความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาร่วมกัน ดังนั้นจึงต้องให้โอกาสแก่กันในการทำความดี แม้แต่พนักงานขับรถ และผู้รับใช้ก็ควรให้มีส่วนร่วมในการบุญการกุศลด้วยทุกครั้ง อย่ากีดกันเป็นอันขาด

ข้อควรระวัง :

- ดูแลการแต่งกายของพนักงานขับรถและผู้รับใช้ของท่านให้เรียบร้อย
- อย่าเปิดวิทยุฟังในรถ ขณะที่พระกำลังเทศน์ สวดมนต์ หรือขณะที่ผู้อื่นกำลังประกอบศาสนกิจ
- อย่าใช้แตรรถ และเร่งเครื่องยนต์ในเขตวัด
- จอดรถให้เป็นระเบียบในบริเวณที่กำหนดไว้

๕. การจัดเตรียมภัตตาหารถวายพระภิกษุสงฆ์

อาหารที่ควรแก่พระภิกษุสงฆ์ได้แก่ อาหารที่เราใช้รับประทานโดยทั่วไป คือ ปรุงขึ้นจากพืช ผัก ผลไม้หรือเนื้อสัตว์ที่มีวางขายอยู่ในท้องตลาด ฯลฯ แต่ต้องไม่ใช่อาหารที่เป็นเดนทิ้งแล้ว

ข้อควรระวัง :

- อย่านำอาหารต้องห้าม ไม่สมควรแก่สมณะบริโภคขบฉันดังต่อไปนี้ไปถวายพระภิกษุสงฆ์

  ๑. เนื้อมนุษย์ ๒. เนื้อช้าง
  ๓. เนื้อม้า ๔. เนื้อสุนัข
  ๕. เนื้องู ๖. เนื้อราชสีห์ (สิงโต)
  ๗. เนื้อเสือโคร่ง ๘. เนื้อเสือเหลือง
  ๙. เนื้อเสือดาว ๑๐. เนื้อหมี

- อย่านำอาหารที่ปรุงจากเนื้อดิบ ๆ เลือดดิบ ๆ ไปถวายพระภิกษุสงฆ์ เช่น ปลาดิบ กุ้งดิบ ไก่ดิบ ฯลฯ จนกว่าจะทำให้สุกแล้วด้วยไฟ
- อย่านำอาหารที่ปรุงด้วยสุรา จนมีสี กลิ่น หรือรส ปรากฏให้รู้ได้ว่ามีสุราเจือปน ไปถวายพระภิกษุสงฆ์
- อย่านำเนื้อสัตว์ที่ฆ่าโดยจำเพาะเจาะจงเพื่อทำอาหารถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ ไปถวายเป็นอันขาด

๖. การจัดเครื่องไทยธรรมถวายพระภิกษุสงฆ์

ไทยธรรม คือ วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ที่สมควรถวายพระภิกษุสงฆ์ เพื่อไว้บริโภคใช้สอยโดยไม่ขัดต่อพระวินัย ปกติหมายถึงปัจจัย ๔ กล่าวคือ เป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ๔ อย่าง ได้แก่

๑. **จีวร** ใช้นุ่งห่ม เพื่อกันความหนาวร้อนและเหลือบยุง ทั้งใช้ปกปิดสิ่งที่น่าละอาย

๒. **บิณฑบาต** ใช้บริโภค เพื่อบรรเทาความหิวกระหาย ให้มีกำลังพอที่จะประพฤติพรหมจรรย์ต่อไป

๓. **เสนาสนะ** ใช้อยู่อาศัย เพื่อป้องกันความหนาวร้อน และเหลือบยุงตลอดจนความแปรปรวนของฤดูกาล ทั้งใช้เป็นที่พักผ่อนด้วย

๔. **คิลานเภสัช** ใช้รักษาโรค เพื่อป้องกันรักษาทุกขเวทนา ที่เกิดขึ้นจากความเจ็บไข้มาเบียดเบียน

นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงสิ่งของที่นับเนื่องในปัจจัย ๔ ด้วย ได้แก่

๑. เครื่องนุ่งห่มทุกชนิดที่ทำจากผ้า มีสีสันไม่ฉูดฉาด บาดตาไม่หรูหราหรือมีราคาสูงเกินไป

๒. อาหาร เครื่องขบฉัน ทั้งของหวาน ของคาว ตลอดจนเครื่องดื่มนานาชนิด ยกเว้นเครื่องดองของเมา เช่นสุรา เมรัย และยาเสพติดให้โทษทุกชนิด

๓. เครื่องอุปกรณ์ที่อยู่อาศัย ตลอดจนเครื่องใช้ไม้สอยที่จำเป็นต่างๆ ได้แก่ ตู้ เตียง โต๊ะ เก้าอี้ ที่นอน เสื่อ หมอน มุ้ง พรม ดอกไม้ ธูปเทียน และปัจจัย (เงิน) รวมถึงเครื่องชำระล้างร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาดถูกสุขลักษณะ เช่น สบู่ถูตัว แปรงสีฟัน กระดาษเช็ดปาก ผงซักฟอก เป็นต้น

๔. ยารักษาโรค และเครื่องบำบัดความป่วยไข้ทุกชนิด ตลอดจนเภสัช ๕ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (น้ำตาล)

๖.๑ ประเภทเครื่องไทยธรรมที่ประเคนถวายพระภิกษุสงฆ์ได้เฉพาะเช้าถึงเที่ยงเท่านั้น

พระวินัยพุทธบัญญัติ ห้ามพระภิกษุสงฆ์รับประเคนเครื่องไทยธรรมประเภทอาหารทั้งหมดเมื่อเลยเที่ยงวันไปแล้ว หากได้นำไทยธรรมประเภทอาหารไปวัดหลังเที่ยงวัน และตั้งใจถวายพระภิกษุสงฆ์ก็เพียงแต่แจ้งให้ท่านทราบ แล้วมอบสิ่งของเหล่านั้นไว้ให้ศิษย์ของท่านเก็บรักษา เพื่อจะได้นำถวายท่านในวันต่อไป เครื่องไทยธรรมเหล่านี้ ได้แก่

๑. อาหารสด มีอาหารคาวหวาน รวมทั้งผลไม้ทุกชนิด

๒. อาหารแห้ง อาหารเสบียงทุกชนิด เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ข้าวสาร เกลือ น้ำตาล เป็นต้น

๓. อาหารเครื่องกระป๋องทุกประเภท เช่น นม ผลไม้กระป๋อง เป็นต้น

๖.๒ ประเภทเครื่องไทยธรรมที่ประเคนถวายพระภิกษุได้ตลอดเวลา

นอกจากเครื่องไทยธรรมดังกล่าวข้างต้นแล้ว เครื่องไทยธรรมประเภทอื่นๆ สามารถประเคนถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ได้ตลอดเวลา ไม่มีกำหนดห้าม

ประเพณีที่ควรทราบ

วัด เป็นที่รวมของคนหลายประเภท ซึ่งมีความแตกต่างกันมากทั้งในด้านอายุ ฐานะ ความเป็นอยู่ การศึกษา อาชีพ ตลอดจนอุปนิสัยใจคอ ดังนั้น โอกาสที่จะกระทบกระทั่งกันย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย จึงจำเป็นต้องระมัดระวังตนอย่างยิ่งเพื่อจะได้บุญเต็มที่ ดังนั้น เมื่อเดินทางมาถึงวัดแล้วพึงปฏิบัติดังนี้

- สำรวมกาย วาจา ใจ ให้สงบเรียบร้อย งดอาการคะนองทั้งปวง ทั้งนี้เพื่อรักษากาย วาจา ใจ ของเราให้เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับบุญซึ่งจะบังเกิดขึ้น
- งดดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือเคี้ยวหมาก เด็ดขาด
- เมื่อไปถึงศาลาหรือสถานที่ที่จัดไว้ต้อนรับ ควรนั่งให้เป็นระเบียบ ท่านชายนั่งแถบหนึ่ง ท่านหญิงนั่งอีกแถบหนึ่ง ไม่ปะปนกัน
- ในการประกอบศาสนพิธี เช่น สวดมนต์ สมาทานศีล ถวายสังฆทาน ฯลฯ ควรเปล่งเสียงอย่างชัดเจนโดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อก่อให้เกิดปีติ และเป็นการแสดงความเคารพพระรัตนตรัยด้วยวาจา
- ศึกษาระเบียบต่างๆ ภายในวัดจากเจ้าหน้าที่ของวัด เช่นการให้ทานจะได้ทราบว่ามีการตั้งมูลนิธิอะไรบ้าง มีการเทศน์วันใด เวลาใดบ้าง เป็นต้น

- ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ภายในกรอบประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามต่างๆ
- สิ่งใดที่ทำให้ขุ่นข้องหมองใจ เช่น อากาศร้อน หิวกระหาย กิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมของคนบางคน การไม่ได้รับความสะดวกในเรื่องต่างๆ ฯลฯ ของจงพยายามอดทนเพื่อเพิ่มขันติบารมี และแผ่เมตตาให้ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ควบคุมโทสะอย่าให้เกิดขึ้นได้

๑. การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย

พระรัตนตรัยมีพระคุณต่อสัตว์โลกมากจนสุดจะประมาณ เป็นเอกลักษณ์ของวิญญูชนผู้รุ่งเรืองด้วยสติปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ ผู้แสดงความเคารพพระรัตนตรัย นอกจากจะทำให้มีจิตใจแจ่มใสชุ่มชื่นเบิกบานยิ่งขึ้นแล้ว ยังมีส่วนทำให้ผู้พบเห็นพลอยปลาบปลื้มปีติตามอีกด้วย ดังนั้น ทุกคนจึงควรฝึกตนให้สามารถแสดงความเคารพพระรัตนตรัยให้ถูกต้องงดงาม ตามกาลเทศะอันควร

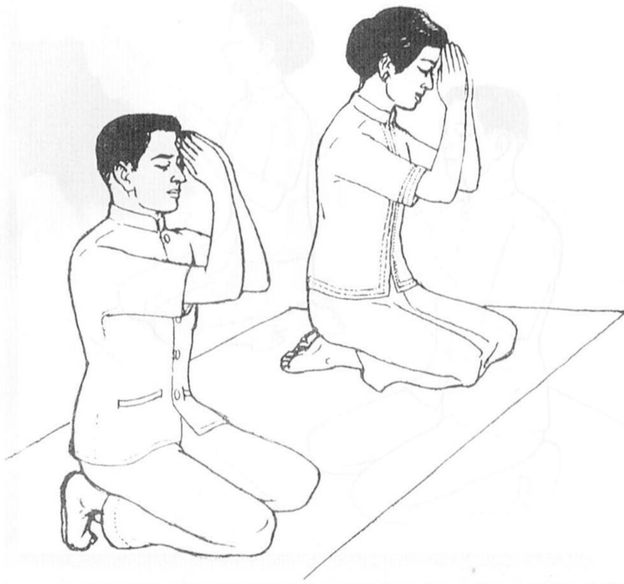
การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย สามารถทำได้หลายวิธี ตามโอกาส ดังนี้

๑.๑ การประนมมือ (อัญชลี) หมายถึง การกระพุ่มมือทั้งสองประนมหว่างอก เป็นการแสดงความเคารพเสมอด้วยดวงใจจัดเป็นทางแสดงความเคารพทั่วๆ ไป ใช้ในขณะนั่ง



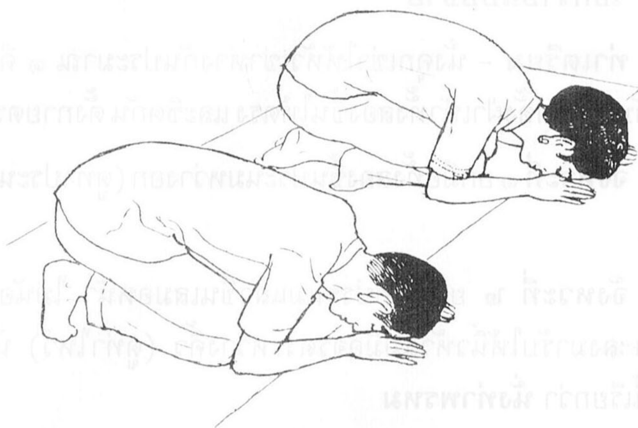
ฟังพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ฟังเทศน์ รับพรพระ สนทนากับพระภิกษุ ทำวัตรสวดมนต์ เป็นต้น

ยกมือทั้งสองขึ้นให้ฝ่ามือประกบกัน นิ้วทุกนิ้วแนบชิดสนิทกัน ปลายนิ้วชี้ขึ้นเบื้องบน กระพุ่มมือทำเป็นรูปดอกบัวตูม (แต่อย่าให้ปุ้มหรือแบนเกินไป) ตั้งกระพุ่มมือนี้ไว้หว่างอกสูงในระดับ ทำมุม ๔๕ องศากับอกตนเอง ปลายนิ้วทุกนิ้วเหยียดตรง ศอกทั้งสองแนบชิดชายโครง ไม่เกร็งข้อมือ วางท่าสบายๆ



๑.๒ การไหว้ (นมัสการ หรือ วันทา) หมายถึง การยกกระพุ่มมือที่ประนมแล้วนั้นขึ้นจรดหน้าผาก เป็นการแสดงความเคารพที่สูงขึ้นไป คือ เคารพเสมอด้วยเศียรเกล้า ควรทำในกรณีที่พระสงฆ์นั่งบนเก้าอี้ ยืนอยู่ เดินผ่าน หรือเดินสวนทางกัน ขณะรับหรือส่งสิ่งของถวายท่าน เป็นต้น

ให้ประนมมือขึ้นก่อนแล้วยกกระพุ่มมือนั้นสูงขึ้นเสมอหน้า โดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดไรผม พร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อยพองาม แล้วลดมือลง ทำอย่างนี้เพียงครั้งเดียว เวลายกมือขึ้น และลดมือลงขณะไหว้ อย่าทำให้เร็วนัก หรือช้านัก ควรทำด้วยอาการละมุนละไมจึงจะงาม



๑.๓ การกราบ (อภิวาท) หมายถึง การหมอบราบลงกับพื้นพร้อมทั้งกระพุ่มมือ เป็นการแสดงความเคารพสูงสุดในบรรดาการแสดงความเคารพที่ปฏิบัติกันอยู่ เป็นการรวมการประนมมือและการไหว้เข้าด้วยกัน การกราบ ใช้ในกรณีเข้าไปแสดงความเคารพต่อหน้าพระพุทธรูป พระธรรมคัมภีร์ พระสงฆ์ เมื่อลาพระสงฆ์กลับ เมื่อประเคนของพระสงฆ์เสร็จแล้ว เป็นต้น

การกราบที่ถูกวิธี ต้องให้ได้หลักซึ่งเรียกว่า **เบญจางคประดิษฐ์** คือ กราบให้องค์อวัยวะห้าส่วนจรดพื้น คือเข่า ๒ ฝ่ามือ ๒ หน้าผาก ๑ การกราบนี้มีวิธีปฏิบัติสำหรับหญิงและชายต่างกันอยู่ ดังนี้

วิธีกราบแบบชาย

ท่าเตรียม - นั่งคุกเข่าให้หัวเข่าห่างกันประมาณ ๑ คืบ นั่งทับส้นเท้าตั้งฝ่าเท้าทั้งสองขึ้นให้ตรง และชิดกัน ตั้งกายตรง

จังหวะที่ ๑ ยกมือทั้งสองขึ้นประนมหว่างอก (ดูท่าประนมมือ)

จังหวะที่ ๒ ยกมือที่ประนมแล้วขึ้นเสมอหน้า ไม่น้อมศีรษะลงมารับให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว (ดูท่าไหว้) นั่งท่านี้เรียกว่า **นั่งท่าพรหม**

จังหวะที่ ๓ หมอบลงกราบ (อภิวาท) โดยลดมือลง ให้มือทั้งสองเรียบลงมาตามลำดับ แล้วจึงค่อยยื่นฝ่ามือไปข้างหน้า (ไม่ใช่เสือกไปข้างหน้า) พร้อมทั้งน้อมตัวลง ขณะเดียวกันนั้น

ศอก ให้วางต่อกับเข่าตรงไปข้างหน้า

หน้าผาก ให้วางลงแตะพื้นระหว่างฝ่ามือทั้งสองที่เว้นช่องไว้ กะให้คิ้วอยู่ในระดับปลายนิ้วหัวแม่มือพอดี

ฝ่ามือ ให้วางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ ๑ ฝ่ามือเพื่อเว้นช่องไว้ให้หน้าผากจรดพื้นได้ นิ้วทั้งหมดแนบชิดกัน

หลัง ให้ยืดออกเล็กน้อย กระทั่งแบนราบได้ระดับเดียวกันอย่าให้หลังโกง เมื่อยกตัวขึ้นมาให้เงยหน้าตั้งตัวตรง เริ่มจังหวะที่ ๑-๒-๓ ใหม่ ติดต่อกันไปจนครบ ๓ ครั้ง แล้วให้เงยหน้าทำจังหวะที่ ๑-๒ อีกครั้งหนึ่ง จึงเสร็จพิธี

วิธีกราบแบบหญิง

ท่าเตรียม - นั่งคุกเข่าราบ โดยเหยียดหลังเท้าราบกับพื้นข้างหลัง ปลายเท้าทั้งสองทับกันเล็กน้อย แล้วนั่งทับลงไปบนฝ่าเท้านั้น ส่วนเข่าทั้งสองชิดกัน

จังหวะที่ ๑ ยกมือทั้งสองขึ้นประนม (อัญชลี) หว่างอก

จังหวะที่ ๒ ยกมือทั้งสองขึ้นเสมอหน้า ก้มศีรษะลงมารับเล็กน้อยให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว (นมัสการ) นั่งท่านี้เรียกว่า **นั่งท่าเทพธิดา**

จังหวะที่ ๓ หมอบลงกราบ (อภิวาท) โดยลดมือลง ให้มือทั้งสองเรียบลงมาตามลำตัว พร้อมกับค่อยๆ น้อมตัวลงตามขณะเดียวกันนั้น

ศอก ให้งอพับวางลง**ขนาบเข่า**ทั้งสองไว้ ไม่ใช่ต่อเข่าแบบชาย

ฝ่ามือ ให้วางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ ๑ ฝ่ามือเพื่อเว้นช่องไว้ให้หน้าผากจรดพื้นได้ นิ้วทั้งหมดแนบชิดกัน

หน้าผาก ให้วางลงแตะพื้นระหว่างมือทั้งสองที่เว้นช่องไว้ กะให้คิ้วอยู่ระดับหัวแม่มือพอดี

หลัง ให้ยืดออกเล็กน้อย ให้แนบราบอยู่ระดับเดียวกัน ไม่โก่งขึ้นมา เมื่อหน้าผากแตะพื้นแล้ว ให้เงยหน้าตั้งตัวให้ตรง เริ่มจังหวะที่ ๑-๒-๓ ใหม่ ติดต่อกันไปจน

กราบครบ ๓ ครั้งแล้วให้เงยหน้าทำจังหวะที่ ๑ และจังหวะที่ ๒ อีกครั้ง จึงเสร็จพิธี

ข้อควรจำ

- ในการกราบ อวัยวะทุกส่วนต้องสัมพันธ์กัน ทำได้ถูกจังหวะ ไม่เก้ๆ กังๆ และไม่ขาดตอน จึงจะดูเป็นระเบียบและงามตา
- แต่ละจังหวะไม่เร็วนัก ไม่ช้านัก เป็นจังหวะติดต่อกันพอดีๆ
- ต้องฝึกหัดทำจากผู้รู้ ดูจากผู้ชำนาญ แล้วฝึกฝนทำด้วยตนเอง จึงจะคล่องแคล่วไม่เคอะเขิน
- เวลากราบพร้อมๆ กันหลายๆ คน ต้องคอยชำเลืองดูทำให้พร้อมกันทุกจังหวะ จึงจะดูเรียบร้อยงดงามก่อให้เกิดศรัทธาแก่ผู้พบเห็น

๒. การแสดงความเคารพพระภิกษุสงฆ์

พระภิกษุสงฆ์ ดำรงอยู่ในฐานะดังต่อไปนี้ คือ

- เป็นผู้รักษาและสืบทอดพระพุทธศาสนาไว้ ด้วยการศึกษาเล่าเรียน ทรงจำศาสนธรรมของพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าไว้มิให้เสื่อมสูญ
- เป็นผู้นำเอาคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเทศนาอบรมสั่งสอนชาวพุทธให้ทราบว่า สิ่งใดควร

ละเว้น สิ่งใดดีควรกระทำ สอนให้รู้จักว่าอะไรเป็นบาป อะไรเป็นบุญ ชักจูงให้ชาวพุทธเลิกละจากความบาปหยาบช้า เกิดความยินดีพอใจในการทำความดี ทำการบุญการกุศล

- เป็นทั้งผู้นำและแบบอย่างแห่งความประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

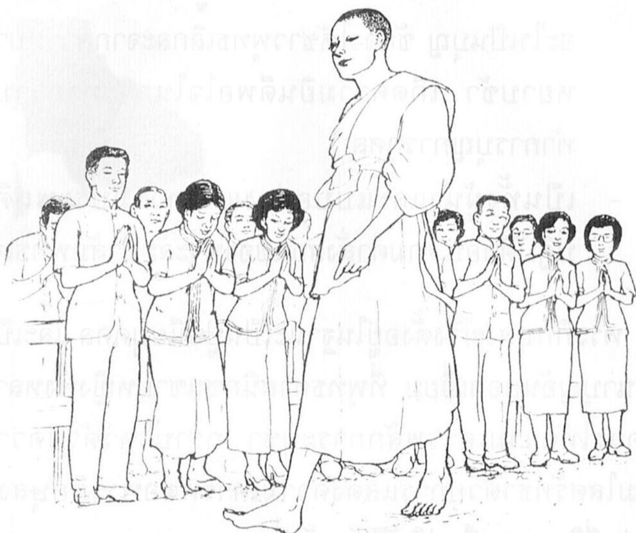
พระภิกษุสงฆ์จึงตั้งอยู่ในฐานะเป็นปูชนียบุคคล และเป็นเนื้อนาบุญอันยอดเยี่ยม ที่พุทธศาสนิกชนชายหญิงทั้งหลายสมควรให้ความเคารพสักการะบูชา กราบไหว้ด้วยความเลื่อมใสศรัทธาด้วยการแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์ ดังเช่นที่วิญญูชนพึงปฏิบัติกัน ดังนี้

๒.๑ การลุกขึ้นยืนรับพระสงฆ์

การลุกขึ้นยืนรับพระสงฆ์นี้ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพอย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติต่อพระสงฆ์ ดังเช่น เมื่อพระเถระผู้ใหญ่เดินมาถึงสถานที่พิธีงานนั้นๆ คฤหัสถ์ชายหญิงที่นั่งอยู่ ณ สถานที่นั้น จะปฏิบัติดังนี้

๑) ถ้านั่งเก้าอี้ นิยมลุกขึ้นยืนรับ เมื่อท่านเดินผ่านตรงหน้าจึงน้อมตัวลงยกมือไหว้ เมื่อท่านนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงนั่งลงตามเดิม

๒) ถ้าฆราวาสชายหญิงนั่งอยู่กับพื้น ไม่ต้องลุกขึ้นยืนรับ เมื่อท่านเดินผ่านมาถึงเฉพาะหน้า จึง

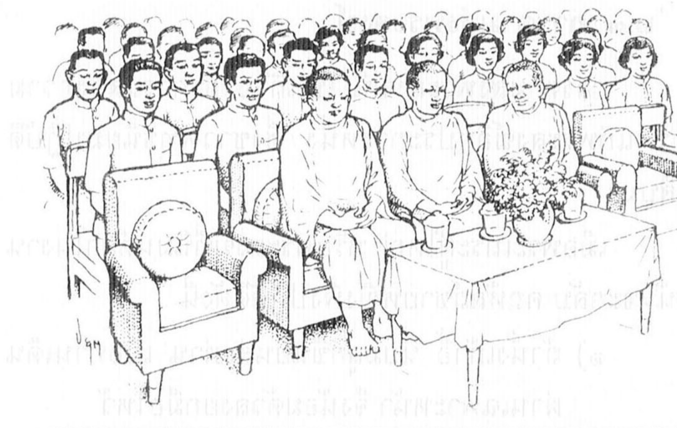


ยกมือไหว้ หรือกราบ ตามความเหมาะสมแก่สถานที่นั้น

๓) สำหรับท่านผู้เป็นประธานพิธี หรือเจ้าภาพงานนิยมคอยรอรับพระสงฆ์ที่นิมนต์มาประกอบพิธีในงานนั้นเมื่อพระสงฆ์มาถึงจึงนิมนต์ และนำท่านไปยังสถานที่ที่จัดไว้รับรอง

๒.๒ การให้ที่นั่งแก่พระสงฆ์

การให้ที่นั่งแก่พระสงฆ์นี้เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพเอื้อเฟื้อแก่พระสงฆ์อย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติ



กันสืบมา ดังนี้

๑) เมื่อพระสงฆ์มาในงานพิธีนั้นถ้าสถานที่ชุมนุมนั้น จัดให้นั่งเก้าอี้ นิยมให้พระสงฆ์นั่งเก้าอี้แถวหน้า

๒) คฤหัสถ์ชาย ถ้าจำเป็นจะต้องนั่งเก้าอี้แถวเดียวกับพระสงฆ์ นิยมนั่งเก้าอี้ด้านซ้ายของพระสงฆ์

๓) สำหรับสตรี ไม่ควรนั่งเก้าอี้แถวเดียวกัน หรือนั่งอาสนะยาวผืนเดียวกับพระสงฆ์ เว้นแต่มีสุภาพบุรุษนั่งคั่นระหว่างกลาง

๔) ถ้าสถานที่ชุมนุมนั้น จัดให้นั่งกับพื้น นิยมจัดอาสนะสงฆ์ไว้เป็นส่วนต่างหาก จากอาสนะที่คฤหัสถ์ชายหญิงนั่ง เช่น ปูพรมผืนใหญ่เต็มห้องเป็นต้น นิยมปูลาดอาสนะเล็กบนพรมผืนใหญ่อีกชั้นหนึ่งสำหรับเป็นที่นั่งของพระสงฆ์แต่ละรูป

๒.๓ การตามส่งพระสงฆ์

การตามส่งพระสงฆ์นี้ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพแก่พระสงฆ์อีกประการหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันสืบมา

เมื่อพระเถระผู้ใหญ่ หรือพระสงฆ์ที่นิมนต์มาในงานพิธีนั้นจะกลับ คฤหัสถ์ชายหญิงพึงปฏิบัติดังนี้

๑) ถ้านั่งเก้าอี้ นิยมลุกขึ้นยืนส่งท่าน เมื่อท่านเดินผ่านเฉพาะหน้า จึงน้อมตัวลงยกมือไหว้

๒) ถ้านั่งอยู่กับพื้น ไม่ต้องยืนส่ง เมื่อท่านเดินผ่านเฉพาะหน้าจึงกราบหรือยกมือไหว้ ตามควรแก่กรณี

๓) สำหรับท่านผู้เป็นประธานพิธี หรือเจ้าภาพงานควรเดินตามไปส่งท่านจนพ้นบริเวณงาน หรือจนกว่าท่านจะขึ้นรถออกพ้นจากบริเวณงานไปแล้ว และก่อนที่ท่านจะจากไป ควรน้อมตัวลงยกมือไหว้ เป็นการแสดงความเคารพส่งท่านอีกครั้งหนึ่ง

๒.๔ การหลีกทางให้พระ

การหลีกทางให้แก่พระสงฆ์ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพเอื้อเฟื้อแก่พระสงฆ์อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันสืบมา

๒.๔.๑ วิธีปฏิบัติเมื่อพระสงฆ์เดินตามมาข้างหลัง

ถ้าพระสงฆ์เดินมาข้างหลัง คฤหัสถ์ชายหญิงเดินไปข้างหน้ารู้สึกตัวว่ามีพระสงฆ์เดินตามมาข้างหลัง นิยมปฏิบัติดังนี้

๑) หลีกเข้าชิดข้างทางซ้ายมือของพระสงฆ์
๒) ยืนตรง มือทั้งสองห้อยประสานไว้ข้างหน้า หันมาทางท่าน
๓) เมื่อพระสงฆ์เดินผ่านเฉพาะหน้า นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้
๔) ถ้าท่านพูดด้วย นิยมประนมมือพูดกับท่าน
๕) ถ้าท่านมิได้พูดด้วย เมื่อยกมือไหว้แล้ว มือทั้งสองห้อยประสานกันไว้ข้างหน้ามองดูท่านจนเดินเลยไปจึงค่อยเดินตามหลังท่านไป

๒.๔.๒ วิธีปฏิบัติเมื่อเดินสวนทางกับพระสงฆ์

ถ้าคฤหัสถ์ชายหญิงเดินสวนทางกับพระสงฆ์ นิยมปฏิบัติดังนี้

๑) หลีกเข้าชิดข้างทางด้านซ้ายมือของพระสงฆ์
๒) ยืนตรง มือทั้งสองห้อยประสานไว้ข้างหน้า หันหน้ามาทางท่าน

๓) เมื่อพระสงฆ์เดินผ่านมาถึงเฉพาะหน้า นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้ หรือนั่งกระหย่งยกมือไหว้ตามควรแก่กาลเทสะและบุคคล

๔) ถ้าท่านพูดด้วย นิยมประนมมือพูดกับท่าน

๕) ถ้าท่านมิได้พูดด้วย เมื่อยกมือไหว้แล้ว ก็ลดมือลงห้อยประสานกันไว้ข้างหน้ามองดูท่านจนกว่าจะผ่านเลยไป จึงเดินไปตามปกติ

๒.๕ วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระสงฆ์ยืนอยู่

ถ้าคฤหัสถ์ชายหญิง เดินไปพบพระสงฆ์ยืนอยู่ นิยมปฏิบัติดังนี้

๑) หยุดยืนตรง

๒) น้อมตัวลงยกมือไหว้

๓) ถ้าท่านพูดด้วย ประนมมือพูดกับท่าน

๔) เดินหลีกไปทางซ้ายของพระสงฆ์

๒.๖ วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระสงฆ์นั่งอยู่

ถ้าคฤหัสถ์ชายหญิง เดินไปพบพระสงฆ์นั่งอยู่ นิยมปฏิบัติดังนี้

๑) หยุดนั่งลง ถ้าพื้นที่นั่งสะอาด นิยมนั่งคุกเข่า หรือนั่งพับเพียบ ถ้าพื้นไม่สะอาด นิยมนั่งกระหย่ง
๒) น้อมตัวลงยกมือไหว้
๓) ถ้าท่านพูดด้วย ประนมมือพูดกับท่าน
๔) ลุกขึ้นเดินหลีกไปทางซ้ายของพระสงฆ์
๕) ถ้าพระสงฆ์อยู่ที่กลางแจ้ง มีเงาปรากฏอยู่ คฤหัสถ์ชายหญิงไม่ควรเดินเหยียบเงาของพระสงฆ์ ควรเดินหลีกไปเสียอีกทางหนึ่ง

๒.๗ วิธีเดินตามหลังพระสงฆ์

การเดินตามหลังพระสงฆ์นี้ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพแก่พระสงฆ์อย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธชายหญิงนิยมปฏิบัติกันสืบมามีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑) เดินตามไปเบื้องหลังของพระสงฆ์โดยให้เยื้องไปทางซ้ายของท่าน
๒) เว้นระยะห่างจากท่านประมาณ ๒-๓ ก้าว
๓) เดินตามท่านไปด้วยกิริยาอาการสำรวมเรียบร้อย
๔) ขณะเดินตามท่านอยู่ ไม่นิยมแสดงความเคารพผู้อื่น
๕) ไม่นิยมพูดคุยทักทายปราศรัยกับผู้อื่น

๓. มารยาทในการเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัด

การพบปะพระสงฆ์นับเป็นมงคล เพราะได้มีโอกาสสนทนาธรรมอย่างใกล้ชิดกับบัณฑิต แต่ควรดูกาลและโอกาสที่เหมาะสม และควรศึกษาพระวินัยเพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ในการไปพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัดนั้น ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย และรักษากิริยามารยาท ทางกาย วาจา ใจไว้อย่างดี นอกจากนั้น ตามประเพณีนิยม ควรเตรียมเครื่องสักการะบูชา เช่น ดอกไม้ ธูป เทียน เป็นต้น ใส่พานนำไปถวายเพื่อเป็นเครื่องแสดงความเคารพบูชาท่านด้วย ถ้าไปก่อนเที่ยง ควรมีภัตตาหารเช้าหรือเพลไปถวายด้วยก็สมควร ถ้าไปหลังเที่ยง ก็ควรนำน้ำปานะหรือน้ำผลไม้ไปถวาย ในกรณีที่จะนิมนต์ท่านไปประกอบพิธีกรรม สิ่งที่ไม่ควรขาด คือ ดอกไม้ ธูป เทียน เพื่อแสดงคารวะต่อท่าน

เมื่อไปถึงเขตวัด ก่อนเข้าพบ ควรปฏิบัติดังนี้

- ไต่ถามพระภิกษุสงฆ์ สามเณร หรือ ศิษย์วัด ซึ่งอยู่ในบริเวณใกล้เคียงว่า ท่านอยู่ไหม มีเวลาว่างหรือไม่ สมควรจะเข้าพบท่านได้หรือไม่อย่างไร ควรแจ้งความจำนงหรือขออนุญาตก่อนเข้าพบ เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว จึงเข้าไปพบท่าน
- ถ้าไม่พบผู้ใดพอจะไต่ถามได้ ควรรอดูจังหวะที่เหมาะที่ควร เฉพาะบุรุษ ควรกระแอมหรือเคาะประตูให้เสียง ก่อนจะเข้าพบท่านขณะท่านอยู่

ภายในห้อง เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว จึงเปิดประตูเข้าไป ส่วนสตรีไม่นิยมเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ภายในห้อง

- ระหว่างรอคอย อย่าส่งเสียงเอะอะรบกวน ควรนั่งอย่างสงบ สำรวม เพราะในวัดต้องการความเงียบสงบ
- เมื่อเข้าพบ คอยจนท่านนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงกราบท่านแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง
- เมื่อกราบเสร็จแล้ว นิยมนั่งพับเพียบ ไม่ควรนั่งอาสนะเสมอกับพระภิกษุสงฆ์ เช่น นั่งบนเสื่อ หรือพรมผืนเดียวกันหรือนั่งเก้าอี้เสมอกันกับท่านเป็นต้น
- กิริยาอาการนั่งพับเพียบ ต้องทำให้ถูกวิธี เช่น เก็บเท้าให้เรียบร้อย ระวังเครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกายให้มิดชิด เป็นต้น
- ขณะที่พระภิกษุสงฆ์อยู่ชั้นล่างกุฏิ คฤหัสถ์ทั้งชายหญิงไม่ควรขึ้นไปชั้นบนของกุฏิ ตลอดจนไม่เข้าไปในห้องส่วนตัวของท่านด้วย
- เวลาที่ดีที่สุดที่ควรพบพระภิกษุสงฆ์ คือ เวลาใกล้เพล

๔. การสนทนากับพระภิกษุสงฆ์

พระภิกษุสงฆ์เป็นผู้ประพฤติดี ประพฤติซื่อตรง ประพฤติเพื่อออกไปจากทุกข์ ประพฤติถูกต้อง และเป็นเนื้อนาบุญของชาวโลก ดังนั้น ในขณะสนทนากับพระภิกษุสงฆ์ พึงปฏิบัติดังนี้

- ไม่พูดล้อเล่น ไม่พูดหยาบโลน ไม่เล่าเรื่องส่วนตัว ไม่ยกตัวดีเสมอคล้ายเพื่อน หรือยกตัวสูงกว่า
- ถ้าพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นเป็นพระเถระผู้ใหญ่ ให้ประนมมือพูดกับท่านทุกครั้งที่กราบเรียนท่าน และรับคำพูดของท่าน
- เฉพาะสตรี แม้จะเป็นญาติกับพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นก็ตาม ไม่นิยมสนทนาอยู่กับพระภิกษุสงฆ์สองต่อสองทั้งภายในห้องและภายนอกห้อง ทั้งในที่ลับหูและลับตาเพราะผิดพระวินัยพุทธบัญญัติ
- เมื่อเสร็จกิจธุระแล้วให้รีบลากลับ ไม่ควรอยู่นานเกินควรเพราะเป็นการรบกวนเวลาของท่าน
- กราบท่านด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง เมื่อจะลาท่านกลับ

๕. การใช้คำพูดกับพระภิกษุสงฆ์ตามระดับสมณศักดิ์

๑) สมเด็จพระสังฆราช

๒) สมเด็จพระราชาคณะ

๓) พระราชาคณะชั้นเจ้าคณะรอง (รองจากชั้นสมเด็จพระราชาคณะ)

๔) พระราชาคณะชั้นธรรม

๕) พระราชาคณะชั้นเทพ

๖) พระราชาคณะชั้นราช

๗) พระราชาคณะชั้นสามัญ

๘) รองพระราชาคณะชั้นพระครู และฐานานุกรม

๕.๑ การใช้คำทูลสมเด็จพระสังฆราช ถือหลักการใช้ราชาศัพท์ ฐานันดรศักดิ์ชั้นพระองค์เจ้า เช่น

	คำ	คำแทนตัว		คำรับคำพูด	
	เรียกขาน	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สมเด็จ	ฝ่าพระบาท	เกล้ากระหม่อม	กระหม่อมฉัน	พะยะค่ะ	เพคะ
พระสังฆราช	ฝ่าบาท	กระหม่อม	หม่อมฉัน	กระหม่อม	

๕.๒ การใช้คำพูดกับสมเด็จพระราชาคณะและพระราชาคณะชั้นราชขึ้นไป ถือหลักการใช้คำสุภาพตามฐานานุรูป เช่น

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำพูด	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สมเด็จพระราชาคณะ พระราชาคณะ (ชั้นราชขึ้นไป)	พระเดช	เกล้ากระผม	ดิฉัน	ขอรับกระผม	เจ้าค่ะ
	พระคุณ	เกล้าฯ		ครับกระผม	
	ใต้เท้า			ครับผม	

๕.๓ การใช้คำพูดกับพระราชาคณะชั้นสามัญลงมา

ถือหลักการใช้คำสุภาพ

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำพูด	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พระราชาคณะ	พระเจ้าคุณ,ท่าน	กระผม	ดิฉัน	ครับ	เจ้าค่ะ,ค่ะ
พระครูสัญญาบัตร	ท่านพระครู	ผม	ดิฉัน	ครับ	ค่ะ
พระครูฐานานุกรม	ท่าน				
พระเปรียญ	ท่านมหา,ท่าน				
พระอันดับธรรมดา	พระคุณเจ้า,ท่าน				
พระผู้เฒ่า	หลวงปู่,หลวงพ่อ				
พระสงฆ์ที่เป็นญาติ	หลวงปู่,หลวงตา หลวงพ่อ,หลวงลุง, หลวงอา ฯลฯ				

๕.๔ การใช้คำพูดกับพระสามัญทั่วไป ถ้าผู้พูดไม่รู้จักกับพระภิกษุรูปนั้น ไม่ทราบว่าท่านมีสมณศักดิ์ชั้นไหน นิยมใช้คำพูดสามัญเป็นกลางๆ ดังนี้

	คำ	คำแทนตัว		คำรับคำพูด	
	เรียกขาน	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พระภิกษุสงฆ์	พระคุณเจ้า	กระผม	ดิฉัน	ครับ	เจ้าค่ะ,ค่ะ
	พระคุณท่าน,ท่าน	ผม	ดิฉัน		

๕.๕ ถ้อยคำพิเศษที่นิยมใช้เฉพาะแก่พระภิกษุสงฆ์ตามประเพณีนิยมบางคำ

อาตมภาพ - ข้าพเจ้า (เป็นคำที่พระใช้แทนตัวท่านเอง)

อาราธนา - เชิญ

อาพาธ - ป่วย

อาหารบิณฑบาต - อาหาร

อัฐบริขาร - ของใช้จำเป็นของพระภิกษุ ๘ สิ่ง ได้แก่ สบง จีวร สังฆาฏิ ประคดเอว บาตร มีดโกน เข็ม กระบอกกรองน้ำ

อาสนะ - ที่นั่ง

อังคาส - ถวายอาหารพระ, เลี้ยงพระ

จังหัน - อาหาร

ไทยธรรม	-	ของถวาย
คิลานเภสัช	-	ยารักษาโรค
เผดียง	-	บอกให้รู้, บอกนิมนต์, เชิญ
นิมนต์	-	เชิญ
ฉัน	-	กิน
ประเคน	-	ส่งให้ถึงมือ
จตุปัจจัย	-	เครื่องยังชีพ ๔ อย่างของพระภิกษุ ได้แก่ ผ้านุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค
โยม	-	ญาติ
ปวารณา	-	เปิดโอกาสให้พระภิกษุสามเณรขอ หรือเรียกร้องบอกกล่าวถึงสิ่งที่ท่านต้องการ จะได้จัดหาให้ท่านหรือทำตาม
มรณภาพ	-	ตาย

๖. การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์

๖.๑ การอาราธนาพระภิกษุสงฆ์ไปประกอบพิธีบุญต่าง ๆ นิยมเรียกว่า **นิมนต์** การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ ควรกระทำเมื่อกำหนดวันประกอบพิธีบุญแน่นอนแล้ว และควรนิมนต์ก่อนวันงานไว้นานพอสมควรหรืออย่างน้อย ๗ วัน

หากต้องการเจาะจงนิมนต์พระเถระผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นที่เคารพสักการะของมหาชน ควรนิมนต์ล่วงหน้าไว้ก่อนหลายๆ เดือนจึงจะไม่พลาดหวัง

การนิมนต์ จะนิมนต์ด้วยวาจาก็ได้ แต่เพื่อความเหมาะสมและป้องกันการลืม ควรนิมนต์เป็นลายลักษณ์อักษร เรียกว่า **วางฎีกา** ฎีกานั้นควรระบุข้อความโดยย่อ เพื่อกราบเรียนให้พระภิกษุสงฆ์ได้ทราบและทั้งจะเป็นความสะดวกแก่ทั้ง ๒ ฝ่ายอีกด้วย ดังนี้

๑) พิธีบุญนั้นปรารภงานอะไร

๒) กำหนดการ เช่น วัน เดือน ปี ตรงกับวันขึ้นหรือแรมอะไร เวลาใด

๓) สถานที่

๔) จำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่จะนิมนต์

๕) การจัดพาหนะรับส่ง จะจัดพาหนะมารับพระภิกษุสงฆ์หรือให้ท่านไปเอง กรณีที่จัดพาหนะมารับ ต้องระบุเวลาที่จะมารับท่านให้ชัดเจนด้วย

๖) ต้องการให้พระภิกษุสงฆ์ทำอะไรบ้าง หรือจะให้ท่านนำอะไรไปด้วย เช่น บาตร ด้ายสายสิญจน์ พระพุทธรูป หมายเหตุไว้ให้แจ่มชัด

ตัวอย่างฎีกาอาราธนาพระภิกษุสงฆ์

ขออาราธนาพระ ....

(พร้อมพระภิกษุในวัดนี้อีก .... รูป) เจริญพระพุทธมนต์ (หรือ "สวดพระพุทธมนต์" ใช้เฉพาะงานศพ) แล้วฉันภัตตาหารเช้า (หรือเพล) ในงาน .... วันที่ .... น. ตรงกับขึ้น (แรม) .... ค่ำ เดือน .... ณ บ้านเลขที่ .... ถนน .... อำเภอ .... จังหวัด ....

ขอพระคุณเจ้าได้โปรดเมตตาอนุเคราะห์

ให้สำเร็จประโยชน์ตามนี้ด้วย

ลงนาม .... (ผู้อาราธนา)

หมายเหตุ - โปรดจัดพาหนะไปเอง

(หรือ จะมีรถมารับเวลา .... น.)

ข้อควรปฏิบัติในการนิมนต์พระภิกษุสงฆ์

๑. ถ้านิมนต์ในงานมงคล ใช้คำนิมนต์ว่า **อาราธนาเจริญพระพุทธมนต์**

ถ้านิมนต์ในงานอวมงคล ใช้คำนิมนต์ว่า **อาราธนาสวดพระพุทธมนต์**

๒. ไม่ระบุชื่ออาหารที่จะทำถวาย เพราะถ้าระบุชื่ออาหาร หากไม่มีสมัยที่ได้รับการยกเว้นให้ฉันได้ตามพระวินัยบัญญัติ หรือเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พระภิกษุสงฆ์รับนิมนต์แล้วฉันอาหารชนิดนั้นผิดวินัย เกิดโทษแก่พระภิกษุสงฆ์ จึงควรใช้คำนิมนต์เป็นคำกลางๆ ว่า **นิมนต์ฉันภัตตาหาร (หรือเพล) หรือนิมนต์รับอาหารบิณฑบาตเช้า (หรือเพล)** เท่านั้น เป็นต้น

๖.๒ จำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่จะนิมนต์ ไม่กำหนดข้างมาก แต่นิยมกำหนดข้างน้อยไว้เป็นเกณฑ์ คือ อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๔ รูป เพราะถือว่า ๔ รูป ขึ้นไปครบองค์สงฆ์แล้ว ส่วนมากในงานมงคลนิยมนิมนต์เป็นจำนวนคี่ คือ ๕-๗-๙ รูปขึ้นไป ยกเว้นงานมงคลสมรสซึ่งนิยมนิมนต์จำนวนคู่ เพื่อคู่บ่าวสาวจะได้จัดเครื่องไทยธรรมถวายได้เท่าๆ กัน งานพิธีหลวงก็นิยมนิมนต์พระภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนคู่เช่นกันกล่าวคือ ๑๐ รูปเป็นพื้น สำหรับงานอวมงคล เช่น งานศพ นิยมนิมนต์พระภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนคู่เช่น ๔-๘-๑๐ เป็นต้น

๗. การประเคนของแด่พระภิกษุสงฆ์

๗.๑ การประเคน หมายถึง การมอบให้ด้วยความเคารพ ใช้ปฏิบัติต่อพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น มีพระวินัยบัญญัติห้ามพระภิกษุสงฆ์รับ หรือหยิบสิ่งของมาขบฉันเอง โดยไม่มีผู้ประเคนให้ถูกต้องเสียก่อนเพื่อตัดปัญหาเรื่องการถวายแล้วหรือยังไม่ได้ถวาย จึงให้พระภิกษุสงฆ์รับของประเคนเท่านั้น ยกเว้นน้ำเปล่าที่ไม่ผสมสี เช่น น้ำฝน น้ำประปาเป็นต้น เพื่อเป็นการแสดงออกอย่างชัดเจนว่า สิ่งของนั้นๆ เป็นของจัดไว้ถวายพระภิกษุสงฆ์แน่นอน โดยมีผู้ประเคนเป็นพยานรู้เห็นด้วยผู้หนึ่ง การประเคนของจึงเป็นการสนับสนุนให้พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตามพระวินัยได้ถูกต้อง

๗.๒ การประเคนที่ถูกต้อง ตามหลักพระวินัย มีลักษณะที่กำหนดไว้ ๕ ประการ ดังนี้

๑) สิ่งของที่จะประเคนต้องไม่ใหญ่เกินไป ขนาดคนพอมีกำลังปานกลางยกขึ้นได้ ถ้าหนักหรือใหญ่เกินไปไม่ต้องประเคน

๒) ผู้ประเคนต้องอยู่ใน **หัตถบาส** คือเอามือประสานกันแล้วยื่นไปข้างหน้า ห่างจากพระภิกษุสงฆ์ผู้รับประมาณ ๑ ศอก

๓) ผู้ประเคนน้อมสิ่งของนั้นส่งให้พระภิกษุสงฆ์ด้วยกิริยาอ่อนน้อม เป็นการเคารพ

๔) การน้อมเข้ามานั้น จะส่งให้ด้วยมือก็ได้ ใช้ของเนื่องด้วยกาย เช่น ใช้ทัพพี หรือช้อน ตักอาหารใส่ในบาตรที่ท่านถือ หรือสะพายอยู่ก็ได้

๕) ในกรณีผู้ประเคนเป็นชาย พระภิกษุสงฆ์ผู้รับจะรับด้วยมือ ในกรณีผู้ประเคนเป็นหญิง รับด้วยของเนื่องด้วยกาย เช่น ใช้ผ้าทอดรับ ใช้บาตรรับ ใช้จานรับ

เมื่อการประเคนได้ลักษณะครบทั้ง ๕ ประการนี้ จึงเป็นอันประเคนถูกต้อง ถ้าไม่ได้ลักษณะนี้ เช่น ของนั้นใหญ่และหนักจนยกไม่ขึ้น ผู้ประเคนอยู่นอกหัตถบาส หรือผู้ประเคนเสือกของส่งให้ เป็นต้น แม้จะได้ส่งให้พระภิกษุสงฆ์แล้วก็ตาม ก็ชื่อว่ายังไม่ได้ประเคนอยู่นั่นเอง

๗.๓ วิธีประเคนสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์

- ถ้าเป็นชาย ให้นั่งคุกเข่าหน้าพระภิกษุสงฆ์ ห่างจากท่านประมาณ ๑ ศอก ยกของที่จะประเคนส่งให้ท่านได้เลย
- ถ้าเป็นหญิง ให้วางของที่จะประเคน ลงบนผ้ารับประเคนที่ท่านทอดออกมารับ แล้วปล่อยมือ เพื่อพระภิกษุสงฆ์จะได้หยิบของนั้น
- เมื่อประเคนเสร็จแล้ว ให้กราบ ๓ ครั้ง หรือไหว้ ๑



วิธีประเคนสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์สำหรับผู้ชาย

ครั้งก็ได้ ถ้าของที่จะประเคนมีมาก ก็ให้ประเคนของให้หมดเสียก่อน แล้วจึงกราบหรือไหว้ ไม่นิยมกราบหรือไหว้ทุกครั้งที่ประเคน

- ถ้าพระผู้รับประเคนนั่งเก้าอี้หรืออยู่บนอาสนะสูง ผู้ประเคนไม่อาจนั่งประเคนได้ ก็ให้ถอดรองเท้าเสียก่อนแล้วยืนประเคนตามวิธีที่กล่าวแล้ว
- ของที่ประเคนแล้ว ห้ามคฤหัสถ์แตะต้องอีก เป็น



วิธีประเคนสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์สำหรับผู้หญิง

เรื่องของพระท่านจะหยิบส่งกันเอง หากไปแตะต้องเข้าโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ของนั้นถือว่าขาดประเคน จะต้องประเคนใหม่

- สิ่งของที่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน เช่น กระโถน จาน ช้อน แก้วเปล่า กระดาษ เป็นต้น ไม่นิยมประเคน

๗.๔ สิ่งของที่ไม่สมควรประเคนถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ เงิน และวัตถุที่ใช้แทนเงิน เช่น ธนบัตร ไม่สมควรประเคนถวายพระภิกษุสงฆ์โดยตรง แต่นิยมใช้ใบปวารณาดังตัวอย่างแทนตัวเงิน ส่วนตัวเงินนิยมมอบไว้กับไวยาวัจกรของพระภิกษุรูปนั้น

ตัวอย่างใบปวารณาถวายปัจจัย

ข้าพเจ้าขอน้อมถวายปัจจัยสี่ อันควรแก่สมณะบริโภคแด่พระคุณเจ้าเป็นมูลค่า .... บาท .... สตางค์ ได้มอบไว้แก่ไวยาวัจกรของพระคุณเจ้าแล้ว หากพระคุณเจ้ามีความประสงค์สิ่งใดอันควรแก่สมณะบริโภคแล้วโปรดเรียกได้จากไวยาวัจกรของพระคุณเจ้านั้น เทอญ

ลงนาม .... ผู้ถวาย

วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ....

ใบปวารณานี้นิยมใส่ซองร่วมถวายไปกับเครื่องไทยธรรม ส่วนเงินค่าจตุปัจจัยนั้นมอบไปกับศิษย์หรือไวยาวัจกรของพระภิกษุสงฆ์นั้นๆ

๗.๕ **วัตถุอนามาส** สิ่งของที่พระพุทธองค์ทรงห้ามพระภิกษุสงฆ์จับต้อง เรียกว่า **วัตถุอนามาส** ห้ามนำไปประเคนถวายพระภิกษุ เพราะผิดวินัยพุทธบัญญัติ ได้แก่

๑. ผู้หญิง ทั้งที่เป็นทารกแรกเกิดและผู้ใหญ่ รวมทั้งเครื่องแต่งกาย รูปภาพ รูปปั้น ทุกชนิดของผู้หญิง
๒. รัตนะ ๑๐ ประการ คือ ทอง เงิน แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วประพาฬ ทับทิม บุษราคัม สังข์-เลี่ยมทอง ศิลา เช่น หยก และโมรา ฯลฯ
๓. เครื่องศัตราวุธทุกชนิด อันเป็นเครื่องทำลายชีวิต
๔. เครื่องดักสัตว์ทุกชนิด
๕. เครื่องดนตรีทุกชนิด
๖. ข้าวเปลือก และผลไม้อันเกิดอยู่กับที่

๘. การรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์

ต้องรับด้วยความเคารพ เรียบร้อย อย่าให้กลายเป็นฉุดลาก ยื้อแย่ง หรือข่มขู่พระภิกษุ

๘.๑ การรับขณะพระภิกษุยืนอยู่ หรือนั่งบนอาสนะ

- เมื่อเข้าใกล้พอควร ยืนไหว้ แล้วยื่นมือทั้งสองเข้าไปรับ พร้อมกับน้อมตัวลงเล็กน้อย สำหรับท่านชายรับสิ่งของกับมือท่าน สำหรับท่านหญิงแบฝ่ามือทั้งสองชิดกัน คอยรองรับสิ่งของ



- เมื่อรับแล้ว ถ้าสิ่งของนั้นเล็ก นิยมน้อมตัวลง ยกมือไหว้ พร้อมกับสิ่งของที่อยู่ในมือ ถ้าสิ่งของที่รับนั้นใหญ่ หรือหนัก ไม่ต้องยกมือไหว้ แล้วก้าวเท้าซ้ายถอยหลังออกไป ๑ ก้าว ชักเท้าขวามาชิด แล้วหันหลังกลับ เดินไปได้

๘.๒ การรับขณะพระภิกษุสงฆ์นั่งเก้าอี้

- เมื่อรับสิ่งของแล้ว ถ้าสิ่งของนั้นเล็ก นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้ พร้อมกับสิ่งของที่อยู่ในมือ ถ้าสิ่งของนั้นใหญ่หรือหนัก นิยมวางสิ่งของนั้นไว้

ข้างตัวด้านซ้ายมือ น้อมตัวลงยกมือไหว้ แล้วยกสิ่งของนั้นด้วยมือทั้งสองประคองยืนขึ้นชักเท้าขวากลับมายืนตรง ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังไป ๑ ก้าว แล้วชักเท้าขวาชิด หันหลังกลับ เดินไปได้

- เมื่อเดินเข้าไปใกล้ประมาณ ๒ ก้าวแล้ว นั่งคุกเข่าซ้ายชันเข่าขวาขึ้น น้อมตัวลง ยกมือไหว้ แล้วยื่นมือทั้งสองออกไปรับสิ่งของดังกล่าว

๘.๓ การรับขณะพระภิกษุสงฆ์นั่งกับพื้น

- เดินเข้าไปด้วยกิริยาอาการสำรวม เมื่อถึงบริเวณที่ปูลาดอาสนะไว้ นั่งคุกเข่าแล้วเดินเข่าเข้าไป เมื่อถึงที่ใกล้ประมาณ ๑ ศอกเศษ นั่งคุกเข่า กราบ ๓ ครั้ง ยื่นมือทั้งสองออกไปรับสิ่งของดังกล่าว
- เมื่อรับสิ่งของแล้ว นิยมวางสิ่งของนั้นไว้ข้างหน้าด้านขวามือ กราบ ๓ ครั้ง แล้วหยิบสิ่งของนั้นด้วยมือทั้งสองประคอง เดินเข่าถอยหลังออกไปจนสุดบริเวณที่ปูลาดอาสนะไว้ แล้วลุกขึ้นยืนเดินกลับไปได้
- กิริยาอาการเดินเข่านั้น นิยมตั้งตัวตรง ถ้าไม่ได้ถือสิ่งของ มือทั้งสองห้อยอยู่ข้างตัว ถ้าถือสิ่งของมือทั้งสอง ประคองสิ่งของยกขึ้นอยู่ระดับอกศอกทั้งสองแนบชิดชายโครง

- ขณะเดินเข่า ร่างกายส่วนบนไม่เคลื่อนไหว ไม่ซัดส่าย ไม่โยกโคลงไปมา ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ร่างกายส่วนล่างเท่านั้นที่เคลื่อนไหว และขณะเดินเข่าเข้าไป หรือถอยหลังออกมานั้นนิยมให้ตรงเข้าไปแล้วตรงออกมา

๙. การกรวดน้ำและรับพรพระ

การกรวดน้ำ คือ การรินน้ำหลั่งลงให้เป็นสาย อันเป็นเครื่องหมายแห่งสายน้ำใจอันบริสุทธิ์ ตั้งใจอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลที่ตนได้ทำมาในวันนั้นให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ถ้าผู้ล่วงลับนั้นเป็นผู้มีอาวุโสน้อยกว่า เช่น เป็นบุตร ธิดา เป็นน้อง หรือเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา ก็ชื่อว่าได้แผ่เมตตากรุณาธรรมของตนไปสู่ผู้ล่วงลับเหล่านั้น ถ้าเป็นผู้อาวุโสมากกว่า เช่น เป็น บิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นพี่ เป็นครูอาจารย์ เป็นต้น ก็ชื่อว่าได้แสดงความกตัญญูกตเวทิตาต่อท่านเหล่านั้น

การรับพรพระ คือ อาการที่เจ้าภาพนอบน้อมทั้งกายและใจรับความปรารถนาดี ที่พระภิกษุตั้งกัลยาณจิต สวดประสิทธิ์ประสาทให้เจ้าภาพรอดพ้นจากอันตรายภัยพิบัติทั้งหลาย และเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ เป็นต้น



วิธีปฏิบัติในการกรวดน้ำ

- น้ำที่ใช้กรวดนั้น นิยมใช้น้ำที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งอื่นเจือปน เช่น น้ำประปา น้ำฝน น้ำบ่อ เป็นต้น
- ภาชนะที่ใส่น้ำกรวด ต้องเตรียมล่วงหน้าไว้ให้พร้อมใส่น้ำให้เต็ม และมีที่รอง หากไม่มีภาชนะสำหรับกรวดน้ำโดยเฉพาะ จะใช้ขันหรือแก้วน้ำแทนก็ได้ ในกรณีนี้ ควรหาจานหรือถาดไว้รองกันน้ำหกด้วย

- เมื่อถวายไทยธรรมแด่พระภิกษุสงฆ์เสร็จแล้ว เจ้าภาพหรือประธานในพิธีนิยมนั่งกับพื้น ห่างจากพระภิกษุสงฆ์พอสมควร ประคองภาชนะที่ใส่น้ำกรวดด้วยมือทั้งสอง เตรียมกรวดน้ำ
- เมื่อพระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นหัวหน้าเริ่มอนุโมทนาว่า **“ยถา วาริวหา.....”** พึงรินน้ำให้ไหลลงเป็นสายโดยไม่ให้สายน้ำขาดตอนเป็นหยดๆ พร้อมทั้งตั้งใจสำรวมจิต อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว โดยนึกในใจดังนี้

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ ญาตโย.

แปลว่า **ขอส่วนบุญนั้นจงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า, ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุขเถิด.**

- คำกรวดน้ำนี้จะใช้แบบอื่นก็ได้ หรือจะนึกคิดเป็นภาษาไทยให้มีความหมายว่า อุทิศส่วนบุญไปให้แก่ผู้นั้น โดยระบุชื่อลงไปด้วยก็ได้
- ถ้าภาชนะที่กรวดน้ำมีปากกว้าง เช่น ขัน หรือ แก้วน้ำนิยมใช้นิ้วชี้มือขวารองรับสายน้ำให้ไหลไปตามนิ้วนั้น เพื่อป้องกันมิให้น้ำไหลลงเปรอะเปื้อนพื้นหรืออาสนะ ถ้าภาชนะปากแคบ เช่น คนโท หรือ ที่กรวดน้ำโดยเฉพาะ ก็ไม่ต้องรอง เพียงใช้มือทั้งสองประคองภาชนะน้ำนั้นรินลง

- เมื่อตั้งใจอุทิศเป็นการส่วนรวมแล้ว จะอุทิศส่วนบุญเฉพาะเจาะจงผู้ใดผู้หนึ่งต่อก็ได้ โดยระบุชื่อบุคคลนั้นลงไปให้ชัดเจน
- เมื่อพระภิกษุรูปที่สองรับว่า **"สัพพีติโย....."** แล้ว พระภิกษุสงฆ์ทั้งหมดจะอนุโมทนา ผู้กรวดน้ำจะหยุดกรวด เทน้ำลงทั้งหมด แล้วประนมมือตั้งใจรับพรซึ่งพระภิกษุสงฆ์กำลังให้ต่อไป
- ขณะที่พระภิกษุสงฆ์กำลังสวดอนุโมทนาอยู่นั้น เจ้าภาพหรือประธานในพิธีไม่ลุกไปทำธุรกิจอย่างอื่นกลางคัน ควรนั่งรับพรไปจนกว่าจะจบ เพราะเวลานั้นเป็นเวลาที่พระภิกษุสงฆ์กำลังประสิทธิ์ประสาทพรแก่เจ้าภาพ
- เมื่อพระภิกษุสงฆ์อนุโมทนาจบ จึงกราบหรือไหว้พระภิกษุสงฆ์อีกครั้งหนึ่ง แล้วนำน้ำที่กรวดนั้นไปเทที่พื้นดินรดต้นไม้ หรือเทที่พื้นหญ้าภายนอกตัวอาคาร บ้านเรือน เพื่อฝากไว้กับแม่พระธรณีตามคติแต่โบราณ
- การกรวดน้ำพึงกระทำเมื่อได้บำเพ็ญกุศลหรือความดีอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เช่น ทำบุญใส่บาตร ถวายสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์ หรือให้ทานแก่คนยากจน หรือเสียสละปัจจัยก่อสร้างสาธารณประโยชน์ อย่างอื่นแล้ว แม้จะไม่มีพระภิกษุสงฆ์อนุโมทนาต่อหน้า

จะกรวดน้ำคนเดียวเงียบๆ หรือกรวดหลังสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนก็ได้

- การกล่าวคำกรวดน้ำที่เป็นภาษาบาลี พึงศึกษาความหมายให้เข้าใจก่อนเป็นดี ไม่ใช่ว่ากันมาอย่างไรก็ว่ากันไปอย่างนั้น โดยไม่รู้ความหมายที่แท้จริง จึงต้องถามท่านผู้รู้หรือศึกษาวิธีการก่อน ทั้งนี้ จะเป็นผลดีแก่ตัวผู้ทำเอง คือ นอกจากจะได้ชื่อว่าทำถูกทำเป็นแล้ว ยังจะเกิดประโยชน์ที่ต้องการด้วย
- ข้อควรจำเวลากรวดน้ำ คือ ต้องตั้งใจทำจริงๆ ไม่ใช่ทำเล่นๆ หรือทำเป็นเล่น หากว่าภาชนะใส่น้ำกรวดไม่มี หรือมีไม่พอกัน ก็พึงนั่งกรวดในใจนิ่งๆ โดย น้ำใจ กรวดอุทิศเลย **ไม่ควรไปนั่งรวมกลุ่มกันแล้วจับแขน จับขา จับชายผ้า จับข้อศอกกันแล้วกรวดน้ำ มองดูชุลมุนไปหมดไม่งามตา ทั้งไม่เกิดประโยชน์ เพราะจิตใจของผู้กรวดจะไม่สงบเป็นสมาธิ ซ้ำบางครั้งก็หัวเราะกันคิกคักไปก็มี** ต้องกรวดเป็น และตั้งใจกรวดจริงๆ จึงจะมีผลจริง

๑๐. การยืน เดิน นั่ง ในบริเวณและสถานปฏิบัติธรรม

๑๐.๑ การยืน

๑. **การยืนตามลำพัง** ควรให้เป็นไปในลักษณะสุภาพ สบาย ขาชิด สง่า ไม่หันหน้าหันหลังหรือแกว่งแขนไปมา

๒. **การยืนเฉพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์หรือผู้ใหญ่** ถ้าไม่จำเป็น ไม่ควรยืนตรงหน้าท่าน ควรยืนเฉียงไปทางใดทางหนึ่ง อาจทำได้ ๒ วิธี คือ

๑) ยืนตรง ขาชิด ปลายเท้าห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองแนบข้าง

๒) ยืนค้อมส่วนบนตั้งแต่เอวขึ้นไปเล็กน้อย มือประสาน

การประสานมือทำได้ ๒ วิธี คือ

ก) คว่ำมือซ้อนกัน จะเป็นมือไหนทับมือไหนก็ได้

ข) หงายมือทั้งสอง สอดนิ้วเข้าระหว่างร่องนิ้วของแต่ละมือ

๑๐.๒ การเดิน

๑. **เดินตามลำพัง** ให้เดินอย่างสุภาพ หลังตรง ช่วงก้าวไม่ยาวหรือสั้นเกินไป ไม่เดินเหลียวหน้าเหลียวหลัง แกว่งแขนพองาม ไม่เดินลากเท้า สำรวมท่าเดินให้เรียบร้อย

๒. **เดินกับพระภิกษุสงฆ์หรือผู้ใหญ่** ให้เดินเยื้องไปทางซ้ายข้างหลังท่าน เว้นระยะห่างประมาณ ๒-๓ ก้าว ไม่เดินเหมือนเดินตามลำพัง ให้อยู่ในลักษณะนอบน้อมสำรวม ถ้าเป็นการเดินในระยะใกล้ มือควรประสานกัน (ดูระเบียบปฏิบัติการแสดงความเคารพพระภิกษุสงฆ์ประกอบด้วย)

๓. **เดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีเก้าอี้นั่ง** ให้ปฏิบัติดังนี้

   ๑. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ
   ๒. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ก้มตัวเล็กน้อย ถ้าผู้นั่งเป็นผู้อาวุโสกว่า ก็ก้มตัวมาก ระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น
   ๓. ถ้าไม่มีการกำหนดที่นั่ง ก็นั่งเก้าอี้ที่สมควรแก่ฐานะโดยสุภาพ อย่าลากเก้าอี้ให้ดัง หรือ โยกย้ายเก้าอี้ไปจากระดับที่ตั้งไว้
   ๔. ถ้าเป็นการนั่งที่กำหนดที่นั่งไว้ก็นั่งตามที่ของตน

๔. เดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ต้องนั่งกับพื้น ให้ปฏิบัติดังนี้

๑. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ

๒. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ให้ก้มตัวมากหรือน้อยสุดแต่ระยะใกล้ไกล หรือผู้นั่งอาวุโสมากหรือน้อย ระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น

๓. ผ่านแล้วเดินตามธรรมดา

๔. ถ้าระยะใกล้มาก ใช้เดินเข่า

การเดินเข่า คือ การใช้เข่าทั้งสองข้างยันลงพื้นโดยงอขาพับไปทางด้านหลัง ใช้เข่าก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลังดุจใช้เท้าเดิน แต่การก้าวเข้าหรือเดินเข้านั้น ช่วงก้าวจะก้าวเพียงสั้นๆ ไม่ใช้การก้าวยาว เพราะนอกจากจะทำให้เดินเข่าไม่ถนัดแล้ว การพยุงตัวจะไม่เพียงพอ วิธีเดินเข่าปฏิบัติดังนี้

๑. นั่งคุกเข่า ตัวตรง มืออยู่ข้างๆ ลำตัว

๒. ยกเข่าขวา-ซ้าย ไปข้างหน้าทีละข้างสลับกัน ปลายเท้าตั้งช่วงก้าวพองาม ไม่กระชั้นเกินไป

๓. มือห้อยลงข้างตัว แกว่งได้เล็กน้อยเช่นเดียวกับการเดิน

การเดินในหมู่คนมาก ๆ ควรรักษาแนวให้ตรงกับคนหน้า ไม่ควรแซงขึ้นหน้า ทำให้ขาดระเบียบวินัย การยืนกันมากๆ ควรยืนให้ตรงคนหน้า ให้ถือแนวศีรษะให้ตรงกัน

ในพิธีกรรม ขณะประกอบพิธีควรรักษาความเงียบสงบ ในระหว่างประกอบพิธีกรรมอยู่หากเกิดความผิดปกติในเรื่องดินฟ้าอากาศก็ดี หรือสิ่งอันไม่คาดคิดก็ดี ควรรักษาความเป็นระเบียบวินัยไว้ก่อนคอยฟังคำสั่งของประธานในพิธีว่าจะให้ปฏิบัติอย่างไรบ้าง ควบคุมสติให้ดี ไม่ควรตื่นตระหนกและชุลมุนวุ่นวาย เพราะจะทำให้ขาดระเบียบวินัย และอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ เนื่องจากการกระทำของหมู่ชนที่ขาดสติสัมปชัญญะ เช่น มีการผลักดันกันบ้าง เกิดโกลาหล ทำให้กระทบกระทั่งได้ เป็นต้น

๑๐.๓ การนั่ง

๑. **นั่งเก้าอี้** ให้นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ เท้าชิด เข่าชิด มือวางบนหน้าขา ถ้าเป็นเก้าอี้มีเท้าแขน เมื่อนั่งตามลำพังจะเอาแขนพาดที่เท้าแขนก็ได้ ไม่ควรนั่งโดยเอาปลายเท้าหรือขาไขว้กันอย่างไขว่ห้าง ควรนั่งเต็มเก้าอี้ อย่านั่งโดยโยกเก้าอี้ให้โยกหน้าหรือเอนหลัง ถ้าเป็นหญิงต้องระมัดระวังเครื่องแต่งกายอย่าให้ประเจิดประเจ้อ

๒. **นั่งกับพื้น** นิยมนั่งพับเพียบ การนั่งพับเพียบหมายถึงการนั่งตัวตรง พับขาทั้งสองข้างไปทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ตามถนัด ในหมู่ชาวพุทธ ถือว่าเป็นท่านั่งที่สุภาพเรียบร้อยมากที่สุด ควรทำในกรณีที่ต้องนั่งกับพื้นต่อหน้าพระพุทธรูป พระสงฆ์ หรือขณะที่นั่งฟังเทศน์ เป็นต้น

๓. **นั่งตามลำพัง** ให้นั่งพับเพียบในลักษณะสุภาพ ยืดตัว ไม่ต้องเก็บปลายเท้า แต่อย่าเหยียดเท้า มือวางไว้บนตักก็ได้ ผู้หญิงจะนั่งเท้าแขนก็ได้ การเท้าแขนอย่าเอาท้องแขนไว้ข้างหน้า ผู้ชายไม่ควรนั่งเท้าแขน นั่งปล่อยแขนได้

๔. **นั่งต่อหน้าพระภิกษุสงฆ์ หรือผู้ใหญ่** ให้นั่งพับเพียบเช่นเดียวกับนั่งตามลำพัง แต่น้อมตัวเล็กน้อย ต้องเก็บปลายเท้า มือประสานกัน

วิธีนั่งพับเพียบแบบชาย

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบลงกับพื้นหันปลายเท้าไปทางด้านหลังจะพับขาทั้งสองไปทางซ้าย หรือขวาก็ได้ตามถนัด หัวเข่าแยกห่างจากกัน จนกระทั่งฝ่าเท้าข้างหนึ่งจรดกับหัวเข่าอีกข้างหนึ่ง อย่าให้ขาทับฝ่าเท้ามือทั้งสองประสานกันวางไว้ที่หน้าตัก ไม่เท้าแขน กายตั้งตรง เป็นท่านั่งที่สง่ามาก (แต่ถ้านั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ นิยมลดความสง่าลง โดยแยกเข่าห่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และวางขาทับบนฝ่าเท้า)

วิธีนั่งพับเพียบแบบหญิง

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลัง จะพับขาทั้งสองไปทางขวา หรือซ้ายก็ได้ แต่หัวเข่าทั้งสองแนบชิดกัน ไม่นิยมแยกเข่า ถ้านั่งพับไปทางขวาก็วางขาขวาทับฝ่าเท้าซ้าย ปลายเท้าขวาพับไปทางด้านหลัง ถ้านั่ง

พับไปทางซ้าย ก็วางขาซ้ายไว้บนฝ่าเท้าขวา ปลายเท้าซ้ายหันไปทางด้านหลัง นั่งกายตั้งตรง ไม่โอนเอนไปมา ฝ่ามือประสานกันวางไว้บนหน้าตัก ไม่เท้าแขนเป็นอันขาด ยกเว้นคนป่วยกับคนชรา

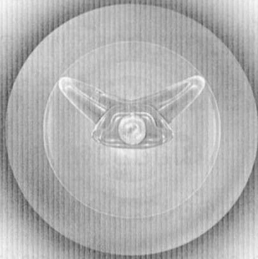
วิธีเปลี่ยนท่านั่งพับเพียบ

เมื่อนั่งพับเพียบอยู่ข้างเดียวเป็นเวลานานๆ ถ้าเมื่อยมากต้องการเปลี่ยนอิริยาบถไปพับเพียบอีกข้างหนึ่ง ให้ใช้มือทั้งสองยันที่หัวเข่าทั้งสอง หรือยันที่พื้นข้างหน้า แล้วกระโหย่งตัวขึ้นพร้อมกับพลิกเปลี่ยนเท้าพับไปอีกข้างหนึ่ง โดยพลิกเท้าผลัดเปลี่ยนอยู่ด้านหลังไม่นิยมยกเท้ามาผลัดเปลี่ยนกันข้างหน้า เพราะไม่สุภาพ

วัด

เป็นสถานที่ปลูกฝังพระธรรม
ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของชีวิต
จึงนับว่าเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด
เมื่ออยู่วัด
ทุกคนต้องระมัดระวังตน
ให้ คิด พูด ทำ แต่ในสิ่งที่สมควรเสมอ
คือ ช่วยกันรักษาความสงบ ความสะอาด
ความเรียบร้อย
ทั้งของตนเองและของวัดให้ดี

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น



สมาธิ คือความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่ง ที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่ **พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี** (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ ดังนี้

๑. **กราบบูชาพระรัตนตรัย** เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีลห้า หรือศีลแปด เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตัวเอง

๒. **คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบาย ๆ** ระลึกถึงความดี ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่าร่างกายทั้งหมด ประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. **นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย** นั่งให้อยู่ในจังหวะพอดี ไม่ฝืนร่างกายมากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลับตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือว่าขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจ ว่ากำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. **นึกกำหนดนิมิตเป็น "ดวงแก้วกลมใส"** ขนาดเท่าแก้วตาดำ ใสสนิท ปราศจากราคี หรือรอยตำหนิใดๆ ขาวใสเย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า **"สัมมาอะระหัง"** หรือค่อย ๆ น้อมนึกดวงแก้ว กลมใส ให้ค่อย ๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่หนึ่งเป็นต้นไป น้อมด้วยการนึกอย่างสบาย ๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อม ๆ กับคำภาวนา



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงใสและกลมสนิท ปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่า นิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มิใช่ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่งซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน แล้วจากนั้นทุกอย่างจะค่อยๆ ปรากฏให้เห็นได้ด้วยตนเอง เป็นภาวะของดวงกลม ที่ทั้ง

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงข้างซ้าย / ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงข้างซ้าย / ชายข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ

๒ นิ้วมือ

ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ใสทั้งสว่างผุดซ้อนขึ้นมาจากกึ่งกลางดวงนิมิต ตรงที่เราเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ

ดวงนี้เรียกว่า **"ดวงธรรม"** หรือ **"ดวงปฐมมรรค"** อันเป็นประตูเบื้องต้น ที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน การระลึกนึกถึงนิมิต หรือดวงปฐมมรรคสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ ทุกอิริยาบถ เพราะดวงธรรมนี้คือที่พึ่งอันเป็นที่สุดแล้วของมนุษย์

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น อันจะเป็นเครื่องสกัดกั้นใจมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการปฏิบัติบังเกิดผลแล้ว ให้หมั่นตรึกระลึกนึกถึงอยู่เสมอจนกระทั่ง**ดวงปฐมมรรค** กลายเป็นอัน

หนึ่งอันเดียวกับลมหายใจ หรือนึกเมื่อใดเป็นเห็นได้ทุกที อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังทำให้สมาธิละเอียดอ่อนก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ได้อีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. **อย่าใช้กำลัง** คือไม่ใช้กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. **อย่าอยากเห็น** คือทำให้ใจเป็นกลาง ประคองสติมิให้เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจเร่งเวลาได้

๓. **อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก** เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง**อาโลกกสิณ** คือกสิณแสงสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. **เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว**ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายที่เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี หรือนั่งก็ดี อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. **นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด** ถ้านิมิตที่เกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อซักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่าได้ที่พึ่งของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า

หากสามารถแนะนำต่อๆ กันไป ขยายไปยังเหล่ามนุษยชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูลย์ที่ทุกคนใฝ่ฝัน ก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

- ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น
- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส
- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพ ในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน
- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

- ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ เชื่อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย
- ย่อมเป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศ
- ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสงบสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใดย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย

การทุจริตคอรัปชั่นล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งยั่วยวน หรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ **ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย** และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ดีงามด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายบ้านเมือง ดังนั้น บ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมักง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ **ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า** เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และจะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ และถ้ามีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคมจะมายุแหย่ให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผลและเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑ **ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง** และรู้ซึ้งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนารวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒ **ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย** พร้อมที่จะเป็นทนายแก้ต่างให้กับพระศาสนาอันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓ **เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป** เพราะตราบใดที่พุทธศาสนิกชนยังสนใจปฏิบัติธรรม เจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั้น

๔.๔ **จะเป็นกำลังส่งเสริมทะนุบำรุงศาสนา** โดยเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้วย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วยและเมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรมทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

คำอธิษฐานประจำวัน

บุญใด, ที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, เพราะบุญนั้น, และการอุทิศแผ่ส่วนบุญนั้น,

ขอให้ข้าพเจ้า, ทำให้แจ้ง, โลกุตตรธรรมเก้า, ในทันที, ข้าพเจ้า, เป็นผู้อาภัพอยู่, ยังต้องท่องเที่ยวไป, ในวัฏฏสงสาร,

ขอให้ข้าพเจ้า, เป็นเหมือนพระโพธิสัตว์, ผู้เที่ยงแท้, ได้รับพยากรณ์, แต่พระพุทธเจ้าแล้ว, ไม่ถึงฐานะ, แห่งความอาภัพ, ๑๘ ประการ,

ขอให้ข้าพเจ้า, พึงเว้นจากเวรทั้งห้า, พึงยินดีในการรักษาศีล, ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้งห้า, พึงเว้นจากเปือกตมดังกล่าว, คือกามคุณ,

ขอให้ข้าพเจ้า, ไม่พึงประกอบด้วย, ทิฏฐิชั่ว, พึงประกอบด้วย, ทิฏฐิที่ดีงาม, ไม่พึงคบมิตรชั่ว, พึงคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ,

ขอให้ข้าพเจ้า, เป็นบ่อที่เกิดแห่งคุณ, คือศรัทธา, สติ, หิริ, โอตตัปปะ, ความเพียรและขันติ, พึงเป็นผู้ที่, ศัตรูครอบงำไม่ได้, ไม่เป็นคนเขลา, คนหลงงมงาย,

ขอให้ข้าพเจ้า, เป็นผู้ฉลาดในอุบาย, แห่งความเสื่อม, และความเจริญ, เป็นผู้เฉียบแหลม, ในอรรถและธรรม, ขอให้ญาณของข้าพเจ้า, เป็นไปไม่ข้องขัด, ในธรรมะที่ควรรู้, ประดุจลมพัดไปในอากาศฉะนั้น,

ความปรารถนาใดๆ, ของข้าพเจ้า, ที่เป็นกุศล, ขอให้สำเร็จ, โดยง่ายทุกเมื่อ, คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้, จงมีแก่ข้าพเจ้า, ทุกภพทุกชาติ,

เมื่อใด, พระสัมมาสัมพุทธเจ้า, ผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์, เกิดขึ้นแล้วในโลก, เมื่อนั้น, ขอให้ข้าพเจ้า, พ้นจากกรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย, เป็นผู้ได้โอกาส, แห่งการบรรลุธรรม,

ขอให้ข้าพเจ้า, พึงได้ความเป็นมนุษย์, ได้เพศบริสุทธิ์, ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว, เป็นคนรักศีล, มีศีล, ทรงไว้ซึ่งพระศาสนา, ของพระบรมศาสดา,

ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติธรรมได้, โดยสะดวก, ตรัสรู้ได้พลัน, กระทำให้แจ้ง, ซึ่งอรหัตตผลอันเลิศ, อันประกอบด้วยธรรมะ, มีวิชชา เป็นต้น,

ถ้าหากพระพุทธเจ้า, ยังไม่บังเกิดขึ้น, แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้า, เต็มเปี่ยมแล้ว, เมื่อเป็นเช่นนี้, ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณ, เป็นเครื่องรู้เฉพาะตน, อันสูงสุด เทอญฯ



ก่อนไปวัด : ฉบับวัดถ้ำพุหว้า

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๔

จำนวน : ๕.๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บ.รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จก.



วัดถ้ำพุหว้า

ต.หนองหญ้า อ.เมือง จ.กาญจนบุรี

ก่อนไปวัด : ฉบับวัดถ้ำพุหว้า